

**T.C.
İSTANBUL NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AFFEDİCİLİĞİN,
POZİTİF DÜŞÜNME VE YAŞAM DOYUMU İLE
İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sinem BAĞCI KESKİN

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Psikoloji**

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Müne AKTAY

MART- 2023

T.C.
İSTANBUL NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AFFEDİCİLİĞİN,
POZİTİF DÜŞÜNME VE YAŞAM DOYUMU İLE
İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sinem BAĞCI KESKİN

ORCID:0009-0005-2466-6725

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Psikoloji

“Bu tez 08.03.2023 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI	İMZA
Dr. Öğr. Üyesi Bahar AKĞOĞLU	BAŞARILI	
Dr. Öğr. Üyesi Volkan DEMİR	BAŞARILI	
Dr. Öğr. Üyesi Müne AKTAY	BAŞARILI	

Enstitü Müdürü
Onay

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Sinem BAĞCI KESKİN
08.03.2023



ÖNSÖZ

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde affediciliğin, pozitif düşünme ve yaşam doyumu ile ilişkisini araştırdık.

Çalışmanın gerçekleştirilmesinde, iki yıl boyunca değerli bilgilerini paylaşan, kullandığı her kelimenin hayatıma kattığı önemini asla unutmayacağım saygıdeğer tez danışman hocam; Dr. Öğr. Üyesi Mune AKTAY'a teşekkürü bir borç biliyor ve şükranlarımı sunuyorum. Okulun ilk gününden itibaren bana hep yardımcı olan ve pozitif psikoloji dersiyle tanışmama vesile olan gelecekteki hayatında çok daha başarılı olacağına inandığım kıymetli danışman hocam Arş. Gör. Furkan KAHRAMAN'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Beni bu günlere sevgi ve saygı kelimelerinin anlamını bilecek şekilde yetiştirerek getiren aileme ve benden hiçbir zaman desteğini esirgemeyen yüksek lisansa başvuru aşamasından son güne kadar bana inanan destek olan eşim Seyhan KESKİN'e, babamız İsmail KESKİN'e ve kızımız Sare KESKİN'e sonsuz teşekkürler.

Sinem BAĞCI KESKİN

08.03.2023

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	i
KISALTMALAR	iv
TABLO LİSTESİ	v
ŞEKİL LİSTESİ	vi
ÖZET.....	vii
ABSTRACT	viii
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE.....	6
1.1. Affetme	6
1.2. Affetme İle İlişkili Kavramlar	6
1.3. Affetmenin Boyutları	7
1.3.1. Kendini Affetme	8
1.3.2. Başkalarını Affetme	10
1.3.3. Durumları Affetme.....	10
1.4. Affediciliği Etkileyen Faktörler	11
1.5. Affetme Modelleri.....	13
1.5.1. Süreç Modeli	13
1.5.2. Sosyal Psikolojik Belirleyiciler Modeli	14
1.5.3. Piramit Modeli	15
1.5.4. Hargrave'nın Affetme Modeli	16
1.6. Duygu Kavramı.....	17
1.7. Duyguların Özellikleri	18
1.8. Duyguların Sınıflandırılması.....	20
1.9. Pozitif Düşünme Kavramı.....	21
1.10. Pozitif Düşünmenin Yansımaları	22
1.11. Pozitif Düşünmenin Kişi Üzerindeki Etkileri	23
1.12. Yaşam Doyumu.....	24
1.13. Yaşam Doyumu İle İlişkili Kavramlar	25
1.14. Yaşam Doyumunun Önemi.....	26
1.15. Yaşam Doyumu Kuramları	27

1.15.1. Erek (Telik) Kuramları.....	27
1.15.1.1. Nussbaum'un Nesnel Liste Kuramı	27
1.15.1.2. Sirgy ve Wu'nun Dengeli Yaşam Modeli	28
1.15.1.3. Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi	28
1.15.2. Haz ve Acı Kuramı	28
1.15.3. Etkinlik Kuramları	29
1.15.3.1. Csikszentmihalyi'nin Akış Kuramı	30
1.15.3.2. Frankl'ın Anlam Kuramı	30
1.15.3.3. Seligman'ın Gerçek Mutluluk Kuramı	30
1.15.4. Aşağıdan Yukarıya/Yukarıdan Aşağıya Kuramları	31
1.15.5. Yargı Kuramları	32
1.15.5.1. Çoklu Uyuşmazlık Kuramı	33
1.15.5.2. Uyum Kuramı	33
1.15.5.3. Sosyal Karşılaştırma Kuramı	33
1.15.6. Bağ Kuramları	33
1.15.7. Sabit Nokta Kuramı	34
1.16. Affetme İle Pozitif Düşünme ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki	35
1.17. İlgili Araştırmalar	36

BÖLÜM 2: GEREÇ VE YÖNTEM40

2.1. Araştırma Modeli	40
2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	40
2.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları	40
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	41
2.3.2. Heartland Affetme Ölçeği	41
2.3.3. Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği	41
2.3.4. Yaşam Doyumu Ölçeği	42
2.4. Verilerin Analizi	42

BÖLÜM 3: BULGULAR.....43

3.1. Öğrencilerin Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular	43
3.2. Bağımlı Değişkenlerin Tanımlayıcı İstatistikleri	44
Normallik Testi	45
3.3. Korelasyon Analizi Bulguları	46

3.4. Gruplar Arası Karşılaştırma Bulguları	48
3.4.1. Affedicilik, Pozitif Düşünme ve Yaşam Doyum Puanının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	48
3.4.2. Affedicilik, Pozitif Düşünme ve Yaşam Doyum Puanının Sınıfa Göre Karşılaştırılması.....	49
SONUÇ VE TARTIŞMA.....	51
KAYNAKÇA	57
EKLER.....	73
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu	73
Ek 2. Heartland Affetme Ölçeği	74
Ek 3. Pozitif- Negatif Duygu Ölçeği.....	76
Ek 4. Yaşam Doyum Ölçeği.....	77

KISALTMALAR

%	: Yüzde
Akt	: Aktaran
Ark	: Arkadaşları
Dr.	: Doktor
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
N	: Kişi Sayısı
Ort.	: Ortalama
Öğr	: Öğretim
P	: Anlamlılık Düzeyi
ss	: Standart Sapma
t	: Test İstatistiği
TDK	: Türk Dil Kurumu
vd	: Ve diğerleri

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Örneklem Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımı	43
Tablo 2: Örneklem Grubunun Yaşa Göre Dağılımı	43
Tablo 3: Örneklem Grubunun Sınıfa Göre Dağılımı	44
Tablo 4: Örneklem Grubunun Eğitim Sürecinde Kaldıkları Yere Göre Dağılımı	44
Tablo 5: Affetme, Pozitif-Negatif Duygu ve Yaşam Doyumuna Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler	45
Tablo 6: Normallik Testi Sonuçları.....	46
Tablo 7: Affetme İle Pozitif ve Negatif Duygu Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları	46
Tablo 8: Affetme İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları.....	47
Tablo 9: Pozitif ve Negatif Duygu İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları.....	47
Tablo 10: Affecilik, Pozitif Düşünme ve Yaşam Doyum Puanları İle Cinsiyet Arasındaki Bağımsız Örneklem t Testi Analizi	48
Tablo 11: Affecilik, Pozitif Düşünme ve Yaşam Doyum Puanları İle Sınıf Düzeyi Arasındaki ANOVA Analizi	49

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Kendini Affetme Aşamaları	9
Şekil 2: Affetme Süreç Modeli	14
Şekil 3: Affetmenin Belirleyicileri	15
Şekil 4: Worthington'un Piramit Modeli.....	16
Şekil 5: Hargrave'nın Affetme Modeli.....	17
Şekil 6: PANAS Duygu Sınıflandırması	20
Şekil 7: Araştırmanın Modeli	40



İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: Üniversite Öğrencilerinde Affediciliğin, Pozitif Düşünme ve Yaşam Doyumu İle İlişkisi	
Tezin Yazarı: Sinem BAĞCI KESKİN	Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Müne AKTAY
Kabul Tarihi: 08.08.2022	Sayfa Sayısı: viii (Önkısım) +77 (Tez) +4 (Ek)
Anabilim dalı: Psikoloji	Bilim Dalı: Psikoloji
Bu araştırmanın amacı; üniversite öğrencilerinde affediciliğin pozitif düşünme ve yaşam doyumu ile ilişkisini incelemektir. Bu kapsamda, genel affedicilik, kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme ile pozitif düşünme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada ayrıca affedicilik, pozitif düşünme ve yaşam doyumu ile üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve sınıf düzeyleri arasında farklılık olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyodemografik özelliklerini ortaya koymak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Öğrencilerin affetme düzeylerini ölçmek için Thompson ve arkadaşları (2005) tarafından geliştirilen ve Türkçe’ye Bugay ve Demir (2010) tarafından çevrilen “Heartland Affetme Ölçeği”; pozitif düşünme durumlarını ortaya koymak için Watson ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen, Türkçe’ye uyarlaması Gençöz (2000) tarafından yapılan “Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği” ve son olarak Diener, ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen, Türkçe’ye ise Dağlı ve Baysal (2016) tarafından uyarlanan “Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini 385 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada, ölçeklerin-uygulaması sonucu elde edilen veriler SPSS 25 paket programı ile çözümlenmiştir. Verilerin güvenilir olup olmadığını belirlemede Crombach Alpha katsayısına; normal dağılıma uygunluğunun kontrolü için Skewness ve Kurtosis değerlerine bakılmıştır. Araştırma bulgularına göre, pozitif düşünme ile affetme genel puanı arasında pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında, pozitif düşünme ile kendini affetme ve durumları affetme arasında pozitif yönlü ilişki olduğu buna karşın başkalarını affetme arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmada, yaşam doyum düzeyi ile affetme genel puanı ve kendini affetme, başkalarını affetme ve durumları affetme arasında pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, yaşam doyum düzeyi ile pozitif düşünme arasında pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Son olarak, pozitif düşünme ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılıkta erkeklerin pozitif düşünme puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.	
Anahtar Kelimeler: Affetme, Yaşam Doyumu, Pozitif Düşünme.	

The Title of Thesis: The Relationship between Forgiveness, Positive Thinking and Life Satisfaction in University Students	
Author: Sinem BAĞCI KESKİN	Supervisor: Assist. Prof. Dr. Müne AKTAY
Date: 08.08.2022	Nu.of Pages: viii (pre text) +77 (main body) + 4 (app.)
Department: Psychology	Subfield: Psychology
The purpose of this research; The aim of this study is to examine the relationship between forgiveness and positive thinking and life satisfaction in university students. In this context, the relationships between general forgiveness, self-forgiveness, forgiving others and forgiving the situation, positive thinking and life satisfaction were examined. In the study, it was also investigated whether there was a difference between forgiveness, positive thinking and life satisfaction and university students' gender and class levels. Questionnaire method was used to collect data in the research. In this context, the "Personal Information Form" developed by the researcher was used to reveal the sociodemographic characteristics of university students. The "Heartland Forgiveness Scale" developed by Thompson et al. (2005) and translated into Turkish by Bugay and Demir (2010) to measure students' forgiveness levels; "Positive-Negative Emotion Scale" developed by Watson et al. (1988) and adapted into Turkish by Gençöz (2000) in order to reveal positive thinking states, and finally, the "Positive-Negative Emotion Scale" developed by Diener et al. (1985) and translated into Turkish by Dağlı and the "Satisfaction with Life Scale" adapted by Baysal (2016). The sample of the study consists of 385 university students. In the research, the data obtained as a result of the survey application were analyzed with the SPSS 25 package program. Crombach Alpha coefficient in determining whether the data is reliable; Skewness and Kurtosis values were checked to check their conformity to the normal distribution. According to the research findings, it has been determined that there is a positive relationship between positive thinking and the general score of forgiveness. In addition, it has been determined that there is a positive relationship between positive thinking and forgiveness of self and situations, whereas there is no significant relationship between forgiving others. In the study, it was also determined that there is a positive relationship between the level of life satisfaction and the general score of forgiveness and forgiveness of self, forgiveness of others and forgiving situations. However, it was determined that there is a positive relationship between the level of life satisfaction and positive thinking. Finally, it was concluded that there is a significant difference between positive thinking and gender, and in this difference, positive thinking scores of men are higher.	
Keywords: Forgiveness, Life Satisfaction, Positive Thinking.	

GİRİŞ

Problem Durumu

Psikoloji biliminde ilgi duyulan alanlardan biri pozitif psikolojidir. Pozitif psikoloji, diğer yaklaşımlardan farklı olarak kişinin olumlu ve güçlü yönlerine (özel iyilik hali, mutluluk, yaşam doyum düzeyinin yüksek olması gibi) odaklanır. Bu noktada, pozitif psikolojinin alanına giren affetme karşımıza çıkmaktadır (Diener, 2000). Affetme, adaletsizliğe tepki olarak düşmanlık gibi olumsuz duyguları; öç alma gibi olumsuz biliş; sözel saldırganlık gibi olumsuz davranışları bırakmak ve bazı durumlarda olumlu tepki vermek olarak tanımlanmaktadır (Rye ve Pargament, 2002). Başka bir deyişle affetme; acıdan, utançtan, zorbalıktan kurtulmak ve geçmişi değiştirme arzusundan caymaktır (Botcharova, 2007). Enright ve Fitzgibbons (2000), affetmeyi, kişinin yaşama dair öfke, kızgınlık, nefret ve hayal kırıklığı gibi olumsuz tepkilerden gönüllü ve bilinçli şekilde vazgeçerek bunun yerine merhamet, sevgi ve empati gibi olumlu tepkileri geliştirmesi olarak açıklamışlardır. Bu bağlamda, affetmenin olumsuz duyguların azaltılması açısından etkili bir baş etme stratejisi olduğu ifade edilebilir.

Affetme sürecinde, kişinin duygu, düşünce ve davranışı etkileşim halindedir. Affetme ile olumsuz duygu, düşünce ve davranışlardan olumluya doğru bir dönüşüm yaşanmaktadır (Bugay ve Demir, 2011). Kaleta ve Mroz (2018) affetmenin pozitif düşünceleri arttırmada önemli bir araç olabileceği ve affetmenin kişilerarasındaki ilişkiye zarar veren tepkileri engellediğini ifade etmişlerdir. Çin’de gerçekleştirilen bir çalışmada, affetmenin pozitif düşünmeyi arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Chan, 2013). Baker’in (2014) çalışmasında, affetme düzeyi yüksek olanların pozitif düşüncelerinin daha yüksek olduğu kaydedilmiştir.

Affetme olgusu ile ilgili olan bir başka alan da yaşam doyumudur. Yaşam doyumunu, özel iyi oluşun kognitif yönlerini tanımlar ve bireylerin belirledikleri standartlara göre ne kadar iyi yaşadıklarını gösterir (Diener, 1984). Yaşam doyumunu, kişinin hayattan beklentisi ile sahip oldukları arasındaki kıyaslama nihayetinde elde etmiş olduğu durumdur (Neugarten vd., 1961). Yaşam doyumunu sadece bir alana ilişkin doyumdan ziyade yaşamdaki tüm alanlara ilişkin doyumunu ifade eder (Dağlı ve Baysal, 2016).

Kişinin yaşamında karşılaştığı sorunlar, onların olumsuz duygular yaşamasına neden olur. İstenmeyen durumlar, kişinin olumlu tavırlarını bozarak karşılaştığı durumlara olumsuz tepkiler vermesine yol açabilmektedir. Diğer bir ifadeyle, yaşanan olumsuz durumlar, kişinin kendine ve çevresine karşı genel durumlarına yönelik düşüncelerini olumsuz etkiler. Kişinin yaşadığı durumlara ve bunlara yönelik olumsuz düşüncelerinin olumsuzdan olumluya evrilmesinde etkili olan etmenlerden biri affetmedir (Thompson vd., 2005). Thompson ve arkadaşları (2005) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bu çalışmada, affetmenin yaşam doyumunu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğer çalışmada ise, daha affedici olanların yaşam doyum düzeylerinin de benzer şekilde yüksek olduğu ortaya koyulmuştur (Hill ve Allemand, 2011).

Geçmişten günümüze birçok filozof, insan davranışlarının temelde mutlu olmaya yönelik olduğunu ifade etmiştir (Diener, 1984). Örneğin Aristoteles, kişinin erdemlerini tanınması ve güçlü yönlerinin farkında olması, bunları geliştirerek nihayetinde bunlara yönelik bir hayat sürmesinin mutluluğu arttırdığını ifade etmiştir. Maslow (1970) ve Rogers (1951) ise, kişinin iyi olduğu yönlerinin farkında olması, bunları geliştirmesi ve sonrasında bu becerileri kendisi ve başkaları için kullanmasının anlamlı bir hayat sürmek için gerekli olduğunu ve bu doğrultuda yaşamasının yaşam doyum düzeyini arttırdığını ifade etmişlerdir (Peterson vd., 2005).

Diener ve Seligman (2002), yaşam doyumu yüksek olan bireylerin diğer insanlara kıyasla daha olumlu duygulara, pozitif düşünce yapısına ve daha uyumlu olduklarını, bu kişilerin ayrıca affetme eğilimlerinin daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Bono ve McCulbough'ın (2004) yaptıkları çalışmada affetmenin pozitif veya negatif düşünceleri düzenlemekten geçtiği ve kişilerarası ilişkileri yükseltmeyi arzulayanların affetmeye daha istekli oldukları, bu durumun da yaşam doyum düzeylerini yükseltebileceği dile getirilmiştir. Yapılan açıklamalardan yola çıkarak bu araştırmanın problemi “üniversite öğrencilerinde affediciliğin pozitif düşünme ve yaşam doyumu ile olan ilişkisi var mıdır?” biçiminde oluşturulmuştur.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, genç yetişkinlerde affediciliğin, pozitif düşünme ve yaşam

doyumunu ile ilişkisinin incelenmesidir. Bir diğer amaç, genç yetişkinlerin sosyodemografik özelliklere göre affedicilik, pozitif düşünme ve yaşam doyumunu puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığının tespit edilmesidir.

Araştırmanın Önemi

Kişilerarası ilişkiler insan yaşamının vazgeçilmez bir ögesidir. Ancak, bütün ilişkiler çatışma ve anlaşmazlıklara tabidir. Bu ilişkiler bazen incitici, rahatsız edici, yıpratıcı bazen de yıkıcı olabilir. Bu durumun ortadan kaldırılması ve ilişkilerin sürdürülmesi için affetmek önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Affetmek, çiftler, arkadaşlar, topluluk ile kalıcı ilişkiler kurulmasında etkili olan ve sosyal ilişkilerde kaçınılmaz zorluklarda adaletin yerine getirilmesinde etkili olan bir duygudur. Affetme duygusunun olduğu yaşam pozitif düşüncelerle sürdürülmeye çalışılır. Affetme, sadece kişilerarası ilişkilerin varlığını ve geleceğini olası kalmaz, aynı zamanda kişinin iç ilişkilerini de büyük ölçüde kolaylaştırır. Affetmenin kendine yönelik boyutu da vardır. Kendini ve başkalarını sağlıklı bir şekilde affetme yeteneği olmadan, mutlu bir gelecek beklentisi zordur (Şahin, 2013). Bu durum, kişinin yaşamdan aldığı doyumun gerilemesini beraberinde getirir. Yapılan açıklamalar doğrultusunda, bu araştırmanın affediciliğin pozitif düşünme ve yaşam doyumunu ile olan ilişkisinin ortaya konularak bu alanda literatürdeki boşluğu doldurması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Alanyazında yer alan çalışmalarda affedicilik, pozitif düşünme ve yaşam doyumunun ayrı ayrı ele alındığı görülsede her üç değişkenin birlikte alındığı bir çalışmaya rastlanmamış olması araştırmayı önemli kılmaktadır.

Problem Cümlesi

Üniversite öğrencilerinde affedicilik ile pozitif düşünce ve yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Alt Problemler

- Üniversite öğrencilerinin affetme düzeyleri ile pozitif düşünme durumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin affetme düzeyleri ile negatif düşünme durumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- Üniversite öğrencilerinin affetme düzeyleri ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri ile pozitif düşünme durumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri ile negatif düşünme durumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ile affetme, pozitif düşünme ve yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyleri ile affetme, pozitif düşünme ve yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Sınırlılıklar

Araştırma;

- 18-35 yaş arası üniversite öğrencileri,
- Anket formunda yer alan Kişisel Bilgi Formu ve Heartland Affedicilik Ölçeği”, “Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği” ve “Yaşam Doyum Ölçekleri ve son olarak
- Verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemlerle sınırlıdır.

Varsayımlar

Araştırmanın varsayımları aşağıda sıralanmaktadır.

- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kendilerine sorulan sorulara içten bir şekilde cevap verdikleri varsayılmıştır.
- Araştırmada kullanılan anket formundaki “Kişisel Bilgi Formu” ve Heartland Affedicilik Ölçeği”, “Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği” ve “Yaşam Doyum Ölçeği”nin belirlenen amacı karşılayacak düzeyde olduğu varsayılmıştır.

Tanımlar

Affetme: Bir kişinin olumsuz kararlar verme hakkından gönüllü olarak vazgeçmesi ve

kendisini haksız yere incitenlere karşı şefkat, cömertlik ve hatta sevgi gibi olumlu duygular beslemesidir (Enright, 1996).

Yaşam Doyumu: Yaşam doyumu, bir kişinin yaşamdaki beklentilerinin ve hedeflerinin gerçekte ne derece karşılandığının bir sonucudur (Çevik, 2010).



BÖLÜM 1: KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Affetme

Affetme kavramı, 1960'lardan itibaren psikolojide yaygın olarak kullanılmaktadır. Alanyazına bakıldığında, affetme ile ilgili olarak araştırmacılar tarafından kognitif, duygusal, davranışsal ve motivasyonel açıdan çeşitli tanımlamaların yapıldığı görülmektedir (Enright ve Fitzgibbons, 2000; McCullough ve Worthington, 1997; Thompson vd., 2005).

Affetmek kelimesi Eski İngilizcede etimolojik olarak "şikayetten vazgeçmek ve öfkeyi bırakmak anlamına gelir" (Droll, 1984). Williamson ve Gonzales'e (2007) göre affetme birçok süreci ve birçok değişkeni içeren komplike bir yapıya sahiptir. Bu sebepten dolayı affetme kavramının kabul edilmiş bir tanımlanması bulunmamaktadır (Berry vd., 2005). Bununla beraber affetme; biliş, duygu ve davranış etkileşimi olarak tanımlanmıştır (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Bir diğer tanımla, aradan geçen zamanla birlikte, intikam düşüncesindeki azalma ve uzlaşıda artıştır (McCullough vd., 2003).

Affetmek, mağdurun ve failin tüm olumsuz duygu ve düşüncelerine son vermesine neden olacak biçimde sevgi ve güveni yeniden inşa etme girişimidir (Hargrave ve Sells, 1997). Rye ve Pargament (2002), affetme kavramını "haksızlığa uğradıktan sonra, haksızlığı yapan kişiye karşı düşmanlık, küfür gibi olumsuz duygular yaratmadan veya olumsuz sözlü ifadeler kullanmadan merhamet göstermek" olarak tanımlamaktadır. McCullough (2001) affetmenin, bireyin yaralanma sonucunda yaşadığı bir dizi motivasyonel değişiklik olduğuna işaret ederek, affetmenin ilk olarak kırgınlığı veya cezayı sona erdirmeye arzusunu sona erdirerek öfkeyi sonlandırmak olarak tanımlandığını belirtmektedir. Affetmek, onu inciten kişiye zarar verme düşüncesinden sıyrılarak kişiye karşı olumlu davranma güdüsüne yol açmaktadır. Bütün bu tanımlamalar göz önünde bulundurulduğunda affetme kavramının komplike bir yapıda olduğu anlaşılmaktadır.

1.2. Affetme İle İlişkili Kavramlar

Affetme kavramının yerine kullanılan kavramlar şunlardır:

Mazeret: Kurbanın, kişinin yaptığı hatalı davranışta kendini savunmak için haklı bir yönünün olduğuna inanmasıdır (Enright ve Coyle, 1998). Sergilenen hatalı davranışın ahlaki açıdan yanlışlığı bilinmesine rağmen bazı nedenlerden ötürü, kişinin bu eyleminden sorumlu ve suçlu tutulamaz düşüncesi hakimdir (Murphy ve Hampton, 1988).

Unutmak: Unutmak bir affetme biçimi değildir. Unutmak, kişinin yaşadığı acı olayın etkisinden bilincini uzak tutmasıdır. Unutmada, kişinin kendisini rahatsız eden sorun, çözülmemektedir. Affetme olayı görmezden gelme meselesidir (Fincham vd., 2005). Affetme sürecinde aktif olan kişi, yaşanan olay veya olayları kabul etmektedir (Taysi, 2007).

Göz yumma: Göz yumma, mağdurun fiilini inkar etmesidir ve bu nedenle özür veya itiraf söz konusu değildir (Scobie ve Scobie, 1998). Göz yumma; kişinin genellikle onaylanmayan yanlışları göz ardı etmesi ve suçu işleyenden özür beklenmediği bir durumu ifade eder (Kaya, 2019). Affetmek, duyguların eşlik etmemesinden ötürü unutmak, göz yummak, mazur görmek veya olayın gitmesine izin vermek değildir. Bunlar bastırılabilir, öfke ve küskünlük halen devam eder (Hepp-Dax, 1996).

Haklı çıkma: Haklı çıkmada, yapılan bir eylemin başlangıçta yanlış olduğu düşünülse de daha sonra yapılan değerlendirmeler neticesinde eylemin esasında oldukça doğru bir hareket olduğu sonucuna ulaşılır. Affetmekle ilişkili olmayan haklı çıkmada, eğer kişi yaptığı eylemden ötürü suçlu değilse, affedilmesine de gerek yoktur. Bu durumda, kişi öfke doğuracak bir eylemde bulunmamıştır (Murphy ve Hampton, 1988).

Uzlaşma: Affetme, sergilenen hatalı davranış sonucunda kişinin pişmanlığından bağımsız olarak ortaya çıkar iken uzlaşma mevcut sorunların giderilmesi olarak ortaya çıkar (Alpay, 2009). Hepp-Dax (1996) uzlaşmanın affetmenin bir sonucu olabileceğini dile getirmiştir. Ancak, affetme sadece uzlaşma değildir. Eğer öyle olsaydı hayatta olmayan bir kişiyi affetmek imkansız olacaktı.

1.3. Affetmenin Boyutları

Thompson ve arkadaşları (2005) affetmeyi çok boyutlu bir yapı olarak tanımlayarak

“Kendini Affetme, Başkalarını Affetme ve Durumu Affetme” olmak üzere üç boyutta incelemişlerdir.

1.3.1. Kendini Affetme

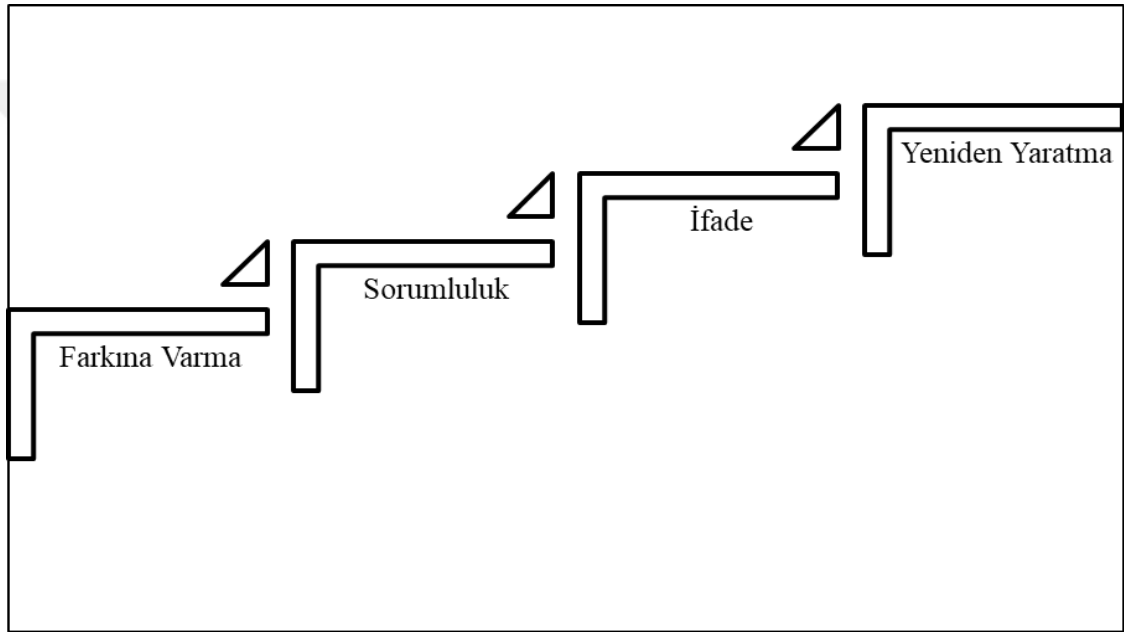
Affetmenin bir boyutu olan kendini affetme, kişinin yaptığı hatalarına karşı kendisini affetmesidir. Bir kişi, eylemleri nedeniyle birini incittiğinde, kendini fark ettiğinde suçluluk, isteksizlik ve utanç gibi duygular hissedebilir. Üstelik kişi kendisine verdiği zarardan pişmanlık duyabilir (Strelan, 2007). Kendini affetme, kendine acıları hatırlatan uyarıcılardan daha az kaçındığı ve kendisinden daha az intikam aldığı durumları ortaya koyar (Hall ve Fincham, 2005). Dillon (2001) kişinin yaptığı bir hatadan veya suçtan ötürü benlik duygusuyla yeniden bağlantı kurma sürecini kendini affetme olarak tanımlamıştır. Kendini affetme süreci genellikle başkalarını affetmekten daha zor ve acı verici olabilir. Çünkü birey sadece başkalarına yaptığı kötülük için değil, kendisine karşı düşünce, arzu ve kötü alışkanlıklarından ötürü kendini suçlayabilmekte ve affetmekte zorluk çekebilmektedir (Hall ve Fincham, 2005; Horsbrugh, 1974).

Kimi araştırmacılar kendini affetmenin başkalarına verilen zararın sonucu oluştuğunu ifade etse de bazı araştırmacılar kendini affetmenin kişinin kendine zarar verdikten sonra da gerçekleşebileceğini ifade etmektedir. Kendini affetme, kişinin kendisine vereceği zararın davranışsal alanının yanında düşünsel alanda da gerçekleşebilmektedir (Hall ve Fincham, 2005). Kendini affetmek için, kişinin kendi hatalarını kabul etmesi ve eylemlerinin sorumluluğunu alması gerekir. Davranışın kabul edilmediği ve sorumluluğun alınmadığı durumda affetme ortaya çıkmaz (Taysi, 2007).

Jacinto ve Edwards'a (2011) göre kişinin kendini affetmesi için dört ayrı aşamadan geçmesi gerekir.

1. Farkına varma aşamasında mağdur benlikle ilgili olumsuz değerlendirmelerin bırakılmasında kendini affetmeyi bir seçenek olarak ele alır. Bu aşama, başkalarını suçlamayı bırakarak kişinin kendini affetmesinin gerekli olduğunu fark etmesiyle son bulmaktadır.

2. İkinci aşamaya "sorumluluk" aşaması denir. Burada, bir bireyin olaydan ne kadar sorumlu olduğu değerlendirilir. Olayla ilgili içgörü kazanılır, olayın ortaya çıkmasında kişinin hatalı olabileceğinin farkına varılır ve sorumluluk kabul edilir.
3. Üçüncü aşama, "ifade" aşamasında, kendini suçlamayla yüzleşmenin gerekli olduğunun bilinci içerisinde olunur. Bu amaçla, uygunsuz davranış ve bunun doğurduğu olumsuzluklar mağdurun kendisiyle veya başkasıyla konuşarak ele alınır.
4. Son aşama, "yeniden yaratma" aşaması, benlik imajının geliştirilmesidir.



Şekil 1: Kendini Affetme Aşamaları

Kaynak: Jacinto ve Edwards, 2011

Kendini affetme eğilimi yüksek kişilerde kendinden nefret duyguları azalır, kendini daha çok sever ve bireyler kendilerine karşı daha dürüst ve cömert olurlar (Uzun, 2018). Halisdemir'e (2013) göre kendini affetme sürecini etkileyen bazı psikolojik faktörler vardır. Olumlu başa çıkma tarzları ve kişisel benlik saygısı gibi olumlu psikolojik bağıntılar, kendini affetmenin başarılı şekilde sonuçlanmasına katkı sağlamaktadır. Başka bir çalışmada, kendini affedenlerin, bağışlamayanlara göre başkalarıyla daha iyi ilişkilere sahip oldukları ve kendilerini daha az suçlama ve suçlamada bulundukları tespit edilmiştir (Zechmeister ve Romero, 2002).

1.3.2. Başkalarını Affetme

Affetmenin bir diğer boyutu olan başkalarını affetmede, kişi kendisini incitene karşı duyduğu olumsuz duygu ve düşüncelerden vazgeçerek olumlu duygular içerisinde olmaktadır. McCullough ve arkadaşları (1997) başkalarını affetmeyi, saldırgan kişilerden uzaklaşma ve intikam almak duygularından uzaklaşma ve uzlaşmacı eylemlerde bulunma olarak tanımlamıştır.

Başkalarını affetme eğilimi yüksek olan bireylerde, suçlulara karşı öfke ve intikam duygusu azalır, bu da ruh sağlığını olumlu yönde etkiler. Bununla beraber, başkalarını affetme eğiliminin yüksek olması, gelişmiş uyum ve sosyal destek ile daha iyi başa çıkma becerileriyle ilişkilendirilmiştir. Öte yandan, affetmeme eğilimine, depresyon ve kaygı gibi olumsuz durumların yanı sıra daha düşük baş etme becerilerinin eşlik ettiği ifade edilmiştir (Tse ve Yip, 2009).

Başkalarının affedilmesini etkileyen bazı özellikler vardır. Bireyin affetme olasılığını artıran özellikler, ihlalin ciddiyeti, suçlunun özür dilemesi ve uzlaşmaya yönelik çabaları gibi durumsal faktörlerin yanı sıra ihlali yapanın aile üyesi olması veya sevilen biri olması bu özelliklerdendir (Sandage ve Worthington, 2010).

Kendini affetme eyleminde, birey yalnızca kendisiyle etkileşime girer. Başkalarını affetme sürecinde ise kişi kendisi ile olduğu kadar başkalarıyla da etkileşime girmektedir. Bununla beraber, kendini affetmek ile başkalarını affetmek arasında bazı benzerlikler de söz konusudur. Her iki affetme durumunda da birey objektif hataya tepki verir ve olumsuz duygu, düşünce ve davranışlardan kaçınarak onları olumluya çevirir (Tangney vd., 2005).

1.3.3. Durumları Affetme

Kişinin kendini ve başkalarını affetmenin yanı sıra, durumları da affetmesi söz konusudur. İnsanların günlük yaşamlarında deneyimledikleri bazı olumsuz durumların olduğu bilinmektedir. Bunlar, olumlu tutumları bozmakta ve karşılaşılan durumlara karşı olumsuz tutum sergilenmesine neden olmaktadır. Örneğin, hastalığa yakalanmış bir kişinin sağlamlığa dönük algı ve davranışları değişim gösterir. Bu değişimde, kişi “Ben

iyiyim" veya "kötü şeyler genellikle sebepsiz olarak iyi insanların başına gelir" gibi düşünceleri geliştirirler. Bu kişilerde, ayrıca "bu hastalık beni perişan etti" gibi düşünceler de gelişebilmektedir. Kişinin hastalığına ilişkin olumsuz düşüncelerden olumluya veya olumsuzdan nötre dönüştürdüğü takdirde durumu affetme gerçekleşmiş olur (Thompson vd., 2005).

1.4. Affediciliği Etkileyen Faktörler

Yapılan bir hatayı affetme, çeşitli faktörlerden etkilenir. Bu faktörler genel olarak; kişisel özellikler, hatanın türüne ilişkin özellikler ve suçluya yönelik özellikler olmak üzere üç alanda incelenebilir (Şahin, 2013).

Affetmeyi etkileyen faktörlerden biri olarak kişilik özelliklerinde, olumsuz özelliğe sahip olanların karşıdaki kişileri daha zor bir şekilde affettikleri görülmektedir (Tangney vd., 1999). Öfkeli, kızgın, kin tutan bir kişilik yapısına sahip bireyler, hata olduğu durumda bunu saldırganca veya düşmanca bir tutum olarak algılayabilirler. Bu durumda, affetmek ortadan kalkar (Bery vd., 2005). Bery ve arkadaşlarının (2005) yaptıkları çalışmada, affediciliğin olumsuz kişilik yapısını yansıtan düşmanlık, korku, intikamcı ve öfkeli olma hali ile ters ilişkili; olumlu kişilik yapısını yansıtan uyumluluk, dışa dönüklük ve empatiklik ile doğru orantılı olduğu kaydedilmiştir. Taysi'ye (2007) göre, öfke ve intikam duygusunu yoğun olarak yaşayan kişilerde affetme düzeyi oldukça düşüktür. Kara'ya (2009) göre, kendinden nefret eden ve yoğun depresyon yaşayan kişilerin de affetme düzeyi düşüktür.

Narsisizm de affetmeyi etkileyen faktörlerden biri olarak tanımlanmıştır. Exline ve arkadaşları (2004) tarafından yapılan çalışmada narsisizmin affetmeyi olumsuz ve güçlü bir şekilde yordadığı görülmüştür. Başka bir çalışmada ise affetme eğilimi düşük, narsistliği yüksek kişilerin intikam alma isteklerinin daha yüksek olduğu kaydedilmiştir (Brown, 2004).

Affetmeyi etkileyen bir diğer faktör dindir. Bir davranış ve uyum biçimi olarak din, insan kişiliğinin ve karakterinin en derin yapıcı unsurudur (Özdoğan, 2006). Affetme ve dini inanç arasındaki ilişki uzun zamandır araştırma konusu olmuştur. Dini inanç ve affetme

arasındaki ilişkiyi aydınlatmak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmasına rağmen, dini inanç ile affetme eğilimi arasında bir ilişki olduğuna dair kanıtlar bulunmaktadır. Orathinkal ve Vansteenwegen (2007) din ve affetme arasında anlamlı bir pozitif ilişki bulmuştur. Macaskill (2007) tarafından yapılan araştırmada dini inançlar ile kendini, başkalarını ve olayları affetme arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Başka bir deyişle, dindarların kendilerini ve başkalarını affetmede ve olumsuz olaylara tahammül etme konusunda daha olumlu eğilimleri olduğu keşfedilmiştir.

Empati, affetmeye yardımcı olan ve kişinin affetme derecesini etkileyen önemli faktörlerden biridir. Yapılan bir araştırmada, saldırganla empati kurabilen bireylerde affetme davranışının daha fazla arttığı, dolayısıyla empati eğilimlerinin affetme ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (McCullough vd., 1998).

Özür, kişinin suçlu, hatalı olduğunu kabul ettiğinin, olumsuz davranışların sorumluluğunu üstlendiğinin ve affedilmeyi beklemenin bir göstergesidir (Yıldırım, 2009). Samimi özür ve pişmanlığı ifade etmek affetmede önemli bir faktördür (McCullough, 2000). Özür dilemek, mağdurların, failin eylemleri hakkında daha olumlu yüklemeler yapmalarını veya fail hakkında olumsuz çıkarımlarını yumuşatmalarını sağlayabilir (Takaku, 2001). Özür dilemek empatiye yardımcı olur iken empati daha fazla bağışlama sağlar (Taysı, 2007). Bugay ve Demir'in (2011) Türk üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, mağdur olan taraftan özür dilemenin affetmeyi artırdığı tespit edilmiştir.

Affetmeyi etkileyen önemli faktörlerden biri de hatanın boyutu/şiddeti ile ilgilidir. Bugay ve Demir'in (2011) yaptıkları çalışma, hatanın boyutu, hatayı kimin yaptığı, hatanın sonuçları, hatanın sorumluluğu ve hata için duyulan özrün başkalarını affetme ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Bulgularda, hatanın boyutu, hatanın sonuçları ve hatayı kimin yaptığına verilen önem ile affetme arasında negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Braithwaite ve arkadaşlarına (2009) göre, hataların özellikleri ve nasıl algılandığı hakkındaki fikirler, affetme sürecinde diğerlerinin affedilmesini etkileyebilir. Taysi'nin (2007) çalışmasında, algılanan zarar şiddeti ile affetme arasındaki ilişki incelenmiş ve zararın şiddeti arttıkça affetmenin azaldığı tespit edilmiştir.

Affetme, farklı bağlamlarda ve kültürlerde farklı şekillerde ifade edilmektedir. Kolektivist kültürlerde bireyler katı bir şekilde yasaklanmış normlara göre davranma eğilimindeyken, kişisel affetme modelleri bu erdemi kişisel bir karar veya seçim olarak yorumlamaktadır (Aytan, 2012).

1.5. Affetme Modelleri

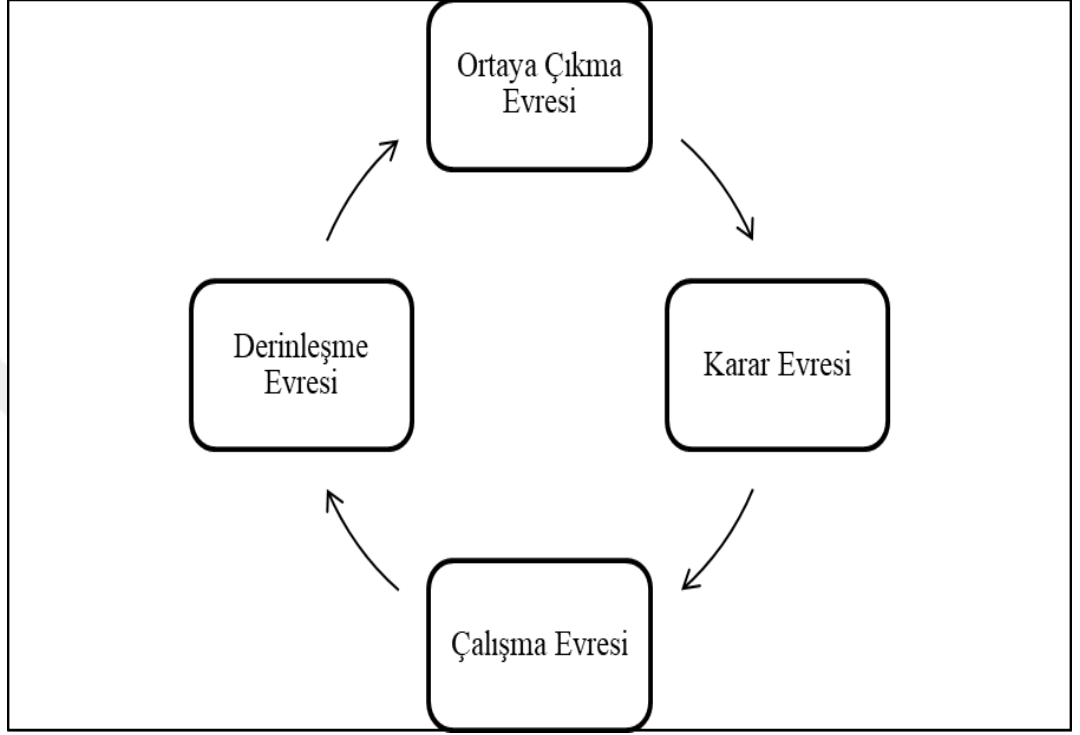
Tarih boyunca affetme konuları genellikle adalet, ahlak ve din üzerine olmuş, psikoloji dünyasında uzun yıllar incelenmemiştir (Aydın, 2017). Ancak tarihsel süreçte affetme kavramını açıklayan psikoloji ve diğer alanlarda uzmanlar çeşitli modeller geliştirmişlerdir. Bu modeller aşağıda başlıklar halinde açıklanmıştır.

1.5.1. Süreç Modeli

Enright ve Human Development Study Group (1991) tarafından geliştirilen bu modelde, bilişsel, duygusal ve davranışsal faktörleri içerisinde barındıran affetmenin bir günde değil, bir süreç içerisinde geliştiği kabul edilir (Freedman vd., 2005). Bu modelin dört aşaması vardır, bunlar sırasıyla:

1. Ortaya çıkma aşaması: Birey acıyla yüzleşir ve yaşadığı adaletsizliği anlamaya çalışır. Bu aşamada birey aldığı yaradan dolayı acı içindedir. Bu durum, kişinin değişiklik yapma ihtiyacını ortaya çıkarır. Bunun sonucunda da, kişi önceki başa çıkma şekillerinin acıyı dindirmede etkili olmadığını farkeder.
2. Karar aşaması: Bu aşamada birey affetme yoluna girmeden önce affetmenin ne olduğunu, ne işe yaradığını ve ne gibi süreci kapsadığına bakar. Birey bu aşamada affedici hissetmese bile bazen bilişsel olarak affetme kararı verebilir.
3. Çalışma aşaması: Birey suçluyu farklı görür ve o kişiyi kendi ortamında inceleyerek kim olduğuna yönelik yeni bir çerçeve oluşturur. Mağdur olan birey, failin bulunduğu çevreye bakarak zararın nasıl ortaya çıktığını anlamaya çalışır, acısını kabul eder ve bu süreçte empati ve şefkat duygularını geliştirir.

4. Derinleşme Aşaması: Bu aşamada, bireyin affettiği durumda, kendisinde iyileşme olduğunu fark eder. Diğer bir ifadeyle, affetme sonucunda kişide psikolojik açıdan bir rahatlama görülür (Enright, 1996).



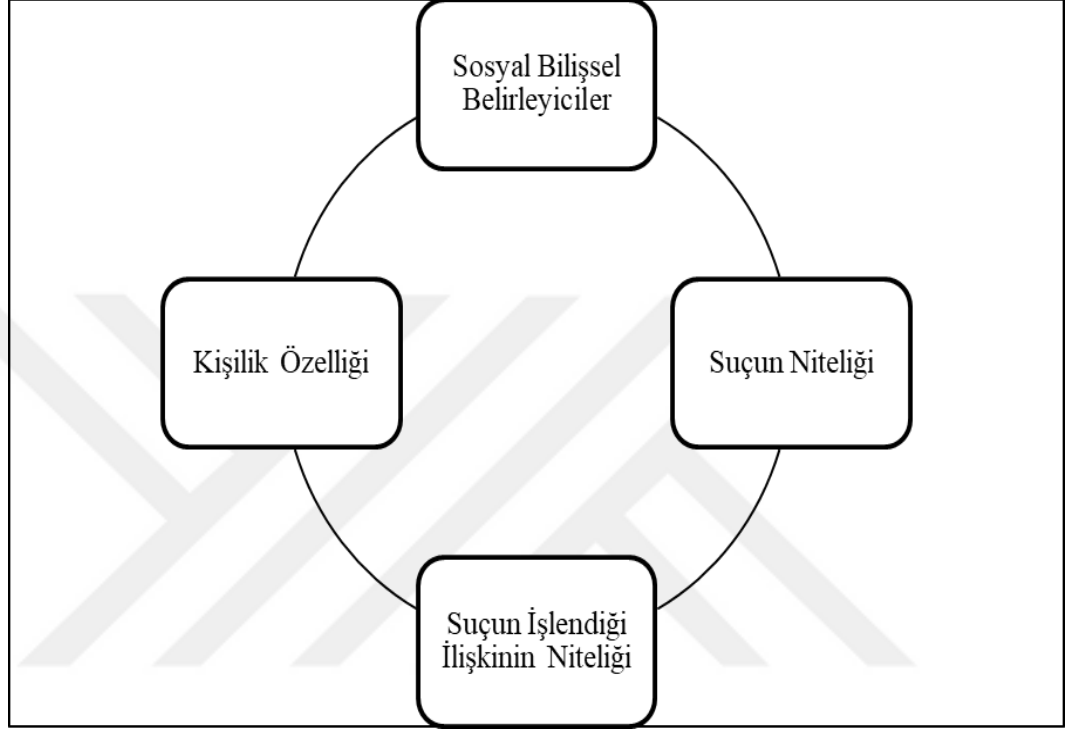
Şekil 2: Affetme Süreç Modeli

Kaynak: Enright ve Human Development Study Group, 1991

1.5.2. Sosyal Psikolojik Belirleyiciler Modeli

McCullough ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilen bu modelde, affetmenin dört belirleyicisi vardır. Affetmenin ilk belirleyicisi, sosyal bilişsel belirleyicilerdir. Bu öge, Mağdurun ihlali yapan kişi ve işlenilen suç ile ilgili duygu ve düşünceleriyle ilişkilendirilmektedir. Sosyal bilişsel belirleyiciler, affetmeye en yakın olanlardır. Affetmenin ikinci belirleyicisi suçun niteliğidir. Yani, suçun önemi ve ilişki üzerindeki etkisi ne denli yüksek ise affetmenin de o kadar zor olacağı beklenir. Bununla beraber, suçu işleyenin özür dilemesi veya yaptığı hatadan pişmanlık duyması, mağdurun empati kurmasını sağlayacağından affetmesi daha kolay olacaktır. Affetmenin üçüncü belirleyicisi suçun işlendiği ilişkinin niteliğidir. Buna göre, bireyler daha yüksek düzeyde yakınlık ve bağlılık içeren ilişkilerde affetmeye daha isteklidirler. Affetmenin dördüncü

belirleyicisi, kişilik özelliği veya bilişsel süreçtir. Bir kişinin affetmeye karşı tutumu ve öfkeye tepki verme şekli affetmenin bir parçasıdır. Ayrıca karakter özellikleri, affetmeyi etkileyen önemli bir niteliklerdir. Örneğin, inatçı kişiler affetmeye daha az eğilimlidirler (McCullough vd., 1997; McCullough vd., 1998).



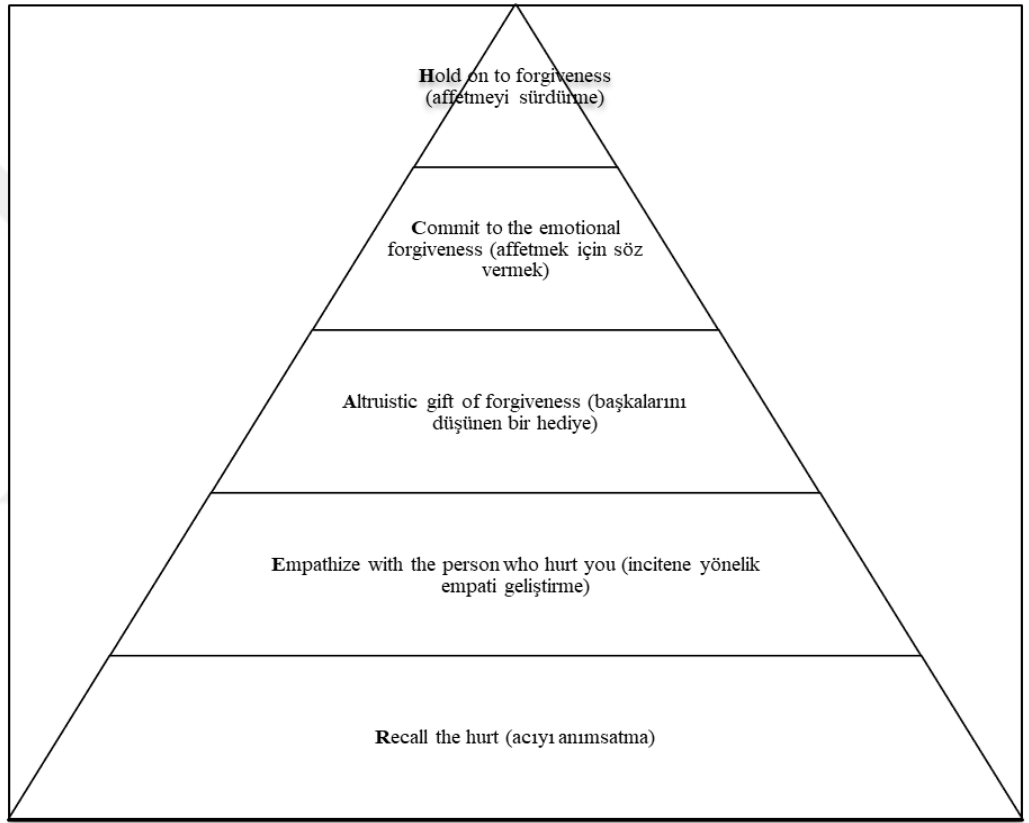
Şekil 3: Affetmenin Belirleyicileri

Kaynak: McCullough vd., 1998

1.5.3. Piramit Modeli

Worthington'ın Affetme Piramidi Modeline göre, affetmek 5 farklı basamaktan geçerek gerçekleşir. Bu basamaklar İngilizce REACH kelimesine karşılık gelmektedir. Birinci basamakta yer alan “R” harfi, acıyı anımsatır. Bu aşamada mağdur, işlenen suçu zaten yaşamıştır. Mağdur, acı ve üzüntüyü anımsayarak piramidin ikinci basamağına geçer. İkinci basamakta “E” harfi, mağdur olan bireyin suçlu bireye empati duymasını ifade eder. Bu aşamada, kişi kendisini incitenlerin duygu ve düşüncelerini anlayabilir. Onunla empati kurar ve böylece affetme yolunda bir sonraki adıma geçmiş olur. Basamağın üçüncü adımında yer alan “A” harfi ile kişi, geçmişte yaptığı hatalardan dolayı affedilmeye muhtaç olduğu zamanları ve affederek neler kazanacağını düşünür. Bu

aşamada, kişi kendisinin de hata yaptığını, hatasız kimsenin olmadığı düşüncesinden hareketle piramidin dördüncü basamağına geçer. Dördüncü basamağa karşılık gelen “C” harfi ile affetmeyi taahhüt eder. Mağdur bu evrede, karşıdakinin affettiğini sözlü veya yazılı olarak başkalarına anlatarak taahhüt eder. “H” harfine karşılık gelen beşinci basamakta, kişi affetmeyi sürdürür. Yani, mağdur aldığı affetme kararının bilincinde olup karşıdakini affederek neler kazandığını düşünerek affetmeyi sürdürür (Worthington, 1998; Worthington vd., 2000; Lin vd., 2014; Gündüz, 2014).



Şekil 4: Worthington’un Piramit Modeli

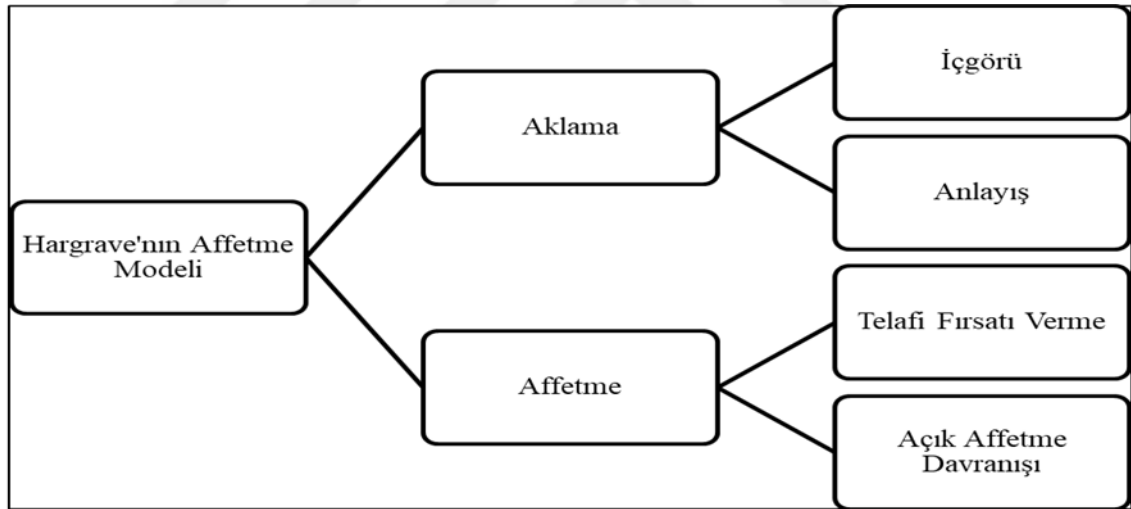
Kaynak: Worthington, 1998

1.5.4. Hargrave’nın Affetme Modeli

Hargrave’nın Affetme Modeli’nde affetme, “aklama” ve “affetme” olarak iki grupta ele alınmaktadır. Aklama, mağdurun içsel sürecinde acının nasıl işlendiğine yönelik içgörü kazanmasıdır. Bunun yanında aklama, mağdurun suç işleyenle ilgili bazı kimlik formları oluşturmalarıdır. Bu bağlamda, aklamanın içgörü ve anlayış olmak üzere iki süreci

içerisinde barındırdığı ifade edilmektedir. İçgörü, bireyin ailesinde yaşanan acıyı ve bunun neden olduğu ilişkiye verdiği zararı somutlaştırma yeteneğini ifade eder. İçgörü ile acıya neden olan aile mekanizmaları ve etkileşimleri yanımlayan kişinin gelecekte ortaya çıkabilecek ilişkisel hasar durdurulabilmektedir. Diğer süreç olan anlayış, failin koşullarını, sınırlarını, gelişimini, çabalarını ve niyetlerini tanımlamayı içerir. Mağdurun, istismarcının hata yapmış olabileceğini kabul ettiği durumda anlayış gerçekleşir. Anlayış ile suçluya dönük kınama ve suçlama duygusunda azalma hissedilir (Hargrave, 1994).

Hargrave'e (1994) göre affetme, mağdur olan birey ile suçlu arasındaki ilişkideki sevgi ve güveni kurmaya dönük etkileşimi içerir. Affetme içerisinde, telafi fırsatı verme ve açık affetme davranışı olmak üzere iki bileşen söz konusudur. Telafi fırsatı vermede, mağdur olan kişi suçu işleyene karşı güveni yeniden tesis etmesi için imkan verir. Açık affetme davranışında ise, mağdur ile suçlu ihlale konu olan olayla ilgili tartışarak yeni bir güven tesis edecekleri konusunda anlaşmaya varırlar (Sells ve Hargrave, 1998).



Şekil 5: Hargrave'nın Affetme Modeli

Kaynak: Hargrave, 1994

1.6. Duygu Kavramı

Davranış bilimlerindeki araştırmacılar, uzun süredir duygunun ne olduğunu ve neyi ifade ettiğini araştırmışlardır. En çok ilgi gören tanımı şudur: "Belirli bir düşünceye, zihinsel ve fiziksel duruma ve bir dizi eyleme yönelik bir duygu ve eğilim." Duygular, olumlu ya

da olumsuz olmasına bakılmaksızın, bir kişinin başkalarıyla olan ilişkilerini değerlendirmesine yardımcı olur. Duygular, insanların sosyal etkileşimlere verdiği olumlu ya da olumsuz tepkilerdir (Güney, 2013).

Duygular, zihinsel tepkileri ve bilinci içeren içsel durumlardır ve insanların genel zihinsel durumunun organizasyonudur. Duygu, iç ve dış olaylara bir tepki olarak bilincin etkisi olmadan ortaya çıkan ve ifade edilmesi güç olan bir üzüntü veya memnuniyetsizlik hissi veren psikolojik durumdur. Goleman duyguyu, bir his ve bu hisse özgü olan fikirler, zihinsel ve biyolojik durumlar ve bir grup eylem eğilimi olarak tanımlamıştır (Tutar, 2015).

Duyguları karmaşık bir sistem olarak düşünmek, duyguları ruh hali gibi benzer durumlardan ayırmamıza yardımcı olur. Duygular birçok yönden ruh hallerinden farklıdır. İlk olarak, duyguların belirli nedenleri vardır. Duygunun nedeni kişi veya şeydir. Örneğin, birine karşı kin beslersiniz veya bir şeye hayran kalırsınız. Ruh hali ise temelde serbest ve dağınık duyuşsal durumları ifade eder. Kimi gün kendimizi kızgın hissediyor iken kimi gün kendimizi mutlu hissediyoruz. Bu durum, bir başka farklılığı gösterir. Buna göre, duygular tipik olarak kısa süreli olup saniyeler veya dakikalar sürer. Ruh hali ise saatlerce ve günlerce devam eder. Diğer bir fark, duyguların genellikle daha önce tartıştığımız şeylerin çoğunu içermesidir. Ruh hali ise, sadece öznel tecrübe seviyesinde dikkat çeker. Son ayrım ise, duygular korku, öfke, zevk ve ilgi gibi farklı kategorilerde kavramsallaştırılabilmesidir (Smith vd., 2014).

1.7. Duyguların Özellikleri

Duygular kişiden kişiye değişebilir. Duyguları tanımlamak ve şekillendirmek ne kadar zorsa, duyguların ortak özelliklerini ortaya çıkarmak ve tanımlamak o kadar zor ve çeşitlendirmek de o kadar zordur. Bununla beraber, duyguların özellikleri olarak şu temalar ele alınabilir (Baltaş, 2006):

a. Temel insani duygular vardır: Bunlar kültürden bağımsız, türe özgü temel duygulardır. Zihnin zenginleşmesi ve kavramsal düşüncenin gelişmesiyle birlikte bu özden başka duygular da doğar. Korku, öfke, sürpriz, mutluluk ve iğrenme genellikle temel

duygulardır. Bazı görüşlere göre bu duygular türün devamını sağlayan temel duygulardır. Toplumun ürettiği sanat ve edebiyatla çeşitlenir ve renklenir. Temel duygular temelde aynı olsa da kültürler, duyguların dış katmanlarını kendi özel koşullarına göre şekillendirmektedir.

b. Duyguların biyolojik kalıpları vardır: Beynin iç bölgelerinde yer alan limbik sistemdeki yapılar, duyguların belirli bir düzende diziminden sorumludur. Bu anatomik yapılar türün biyolojik yapısına özgü ve ortaktır. Hissedildiklerinde düşünce ve davranışları etkilemektedir.

c. Duygular kişiseldir: Biyolojik kalıplar aynı olmasına rağmen, farklı insanlar aynı uyarılara farklı duygusal anlamlar yükler. Herkes günlük deneyimlerinden, paylaşılan deneyimlerin ürettiği duyguların diğer insanların duygularına benzer veya aynı yoğunlukta duygu yaşamaktadır. Duygularımız ve yoğunluğu kişiye özeldir. Nasıl ki kişinin deneyimleri kişinin duygularını oluşturuyorsa, otobiyografik hafızanın olaylara yüklediği anlamlar da değişirken, o olaylarla ilişkili duygular da değişmektedir.

d. Duygular önce bedene yansır: Duygular, daha duygunun ortaya çıktığını fark etmeden önce bedeni ele geçirir. Duygular bedene zihinden daha agresif bir şekilde yansır. Düşünme eylemi yorumlama ve değerlendirmeyi içerdiğinden, sonuçları filtrelemek zaman alır. Bu nedenle duygular daha bilinçli hale gelmeden bedende ortaya çıkar. En küçük ruh hali değişimleri bile yüz ifadelerine yansır.

e. Duygular ortak arar: İnsanların duygusal eşleşmeye ihtiyacı vardır. Kişi, birlikte olduğu ve umursadığı kişilerin duygularını benimseme eğilimindedir. Duygusal birliktelik beden diline de yansır. Jest ve mimiklerin ortaklığı, beden dilini yansıtan giyim ve aksesuarlarda bile kendini göstermektedir.

f. Duygular Geçicidir: Duyguların psikofizyolojik arkı, kısa ömürlü olduğu için duygular doğar ve söner. Duygunun bu özelliği, kontrolü için sonsuz faydalar sağlar. Böyle bir arınma olmadan, örtüşen duygusal karışıklıklar hayatı alt üst edebilir. Bu yoğunluk, duygusal enerjinin verimli kullanılmasını engeller. Duygu paralel düşüncelerle beslenirse güçlenir ve sürdürülür.

1.8. Duyguların Sınıflandırılması

Günlük hayatta, kişisel ve örgütsel alanlardaki olumlu yaşam koşullarına dayanan mutluluk, gurur ve sevgi gibi duyguların yanı sıra olumsuz yaşam koşullarının neden olduğu depresyon, stres, üzüntü gibi duygular yaşanmaktadır. Bunun yanı sıra kaygı, suçluluk, utanç gibi varoluşsal duygular; şükran ve şefkat gibi empatik duygular; kıskançlık ve öfke gibi de olumsuz duygular yaşanabilmektedir (Muchinsky, 2000).

Duyguların sınıflandırılması konusunda farklı görüşler olsa da bu çalışmada Watson ve arkadaşlarının (1988) geliştirdiği “PANAS: Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeği” doğrultusunda duygular sınıflandırılmıştır. Ölçekte, duygular pozitif ve negatif duygular olmak üzere iki temel kategoride ele alınmaktadır.

Pozitif Duygu	Negatif Duygu
Heyecanlı	Sıkıntılı
Güçlü	Mutsuz
Hevesli	Suçlu
Gururlu	Ürkmüş
Uyanık	Düşmanca
İlhamlı	Asabi
Kararlı	Utanmış
Aktif	Sinirli
İlgili	Tedirgin
Dikkatli	Korkmuş

Şekil 6: PANAS Duygu Sınıflandırması

Kaynak: Watson vd., 1988

Pozitif duygular, güçlü memnuniyet duyguları iken negatif duygular yoğun memnuniyetsizlik duygularını içerir (Cropanzano vd., 2003). Pozitif duygular, bir dereceye kadar düşünme şeklimizi değiştirmemize yardımcı olabilir; zihnimizi esnek hale getirerek daha ilginç ve stratejik düşünmemize yardımcı olabilir (Fernandez-Abascal ve

Diaz, 2013). Murray ve arkadaşlarına (1990) göre, pozitif duygular içinde olan bireyler, farklı ve belirli türdeki farklılıkların değişik ve spesifik türlerini fark edebilirler.

Pozitif duygular, genellikle neşe, empati ve gurur olarak kendini göstermektedir (Diener vd., 1997; Burke vd., 1993). Bu duygular, bireylerde hedefe yönelik davranışı motive etme ve güçlendirmenin yanında kendinden emin olması, iyimser olma, sosyal olma ve özgün olmayı sağlar (Lyubomirsky vd., 2005). Negatif duygular ise, etkileri olumsuz olup kişide suçluluk, üzüntü, kızgınlık ve utanma gibi hoş gitmeyen durumları yansıtmaktadır (Watson, 2000; Bouckennooghe, 2013). Yüksek düzeyde negatif duygusu olanlarda, entellektüel zeka düşük düzeydedir ve verimsizlik, konsantre olamama, algı bozukluğu gibi sorunlar ortaya çıkmaktadır. Pozitif duygusu yüksek olanlarda ise, kendini iyi hissetme ve çevreyle olumlu ilişkiler kurma söz konusudur (Crawford ve Henry, 2004).

1.9. Pozitif Düşünme Kavramı

Mutluluk, hayatı anlamlı kılmak, kişinin hayatındaki verimliliği arttırmak, yara almadan zorlukların üstesinden gelmek, bu durumdan kazanımlar elde etmek ve en önemlisi bunların hepsinin kişinin hayatında uygulanabilmesini sağlamak için son yıllarda pozitif psikoloji, psikolojinin önemli araştırma alanlarından biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Avcı, 2009).

Pozitif psikolojinin inceleme alanına giren pozitif düşünmenin varlığı tarih boyunca bilinmekle birlikte önemi geç anlaşılmış bir kavramdır. Konu ile ilgili olarak 19. yüzyılda Pollyanna olaylara her zaman olumlu açıdan bakabilen bir kız olarak aktarılmaktadır. Bu anlatımın ardından günümüzde psikoterapide kullanılan benzer yöntemlerden birine "Polianne Tekniği" adı verilmiştir. Bu teknik, ne kadar küçük olursa olsun, herhangi bir durumun, olayın ve hatta felaketin iyi bir sonuç doğuracağını ifade eder. Bununla beraber, bu düşünce tarzı her karşılaşılan olaydaki olumsuz durumları yok saymayı değil olayları daha gerçekçi bir şekilde algılamak gerektiğini, bunun için de olaylara pozitif bir düşünceyle yaklaşılması gerektiğini ortaya koyar (Hayes, 2011).

Pozitif düşünme, araştırmacıların farklı açılardan ele aldığı bir yaklaşımdır. Genel olarak, çoğu kişi pozitif düşünmenin bireyin geleceğiyle ilgili olumlu beklentileri içermesi ve bu

beklentilerin davranışlara yansımalarıdır. Pozitif düşünme etkilerini gören insanlar, süreç ne kadar yavaş veya zor olursa olsun, bu davranışı sürdürürler. İnsanlar çabalarından vazgeçme ve bırakma eğilimindedir (Karadağ, 2019).

1.10. Pozitif Düşünmenin Yansımaları

Pozitif düşünme, olayların parlak tarafını görme yeteneğidir ve insanları daha yaratıcı ve yapıcı yapar. Olayları olumlu bir tutumla ele almak ve olumlu düşüncelerle değerlendirmek bireyin günlük yaşam kalitesini etkiler. Pozitif düşünme, olumlu duygular, iyimserlik, umut, neşe ve mutlulukla da ilişkilendirilmektedir (Karadağ, 2019: 132). Pozitif düşünmek bir seçimdir. Olaylara nasıl baktığınızla ilgili bir karardır. Kötünün içinde iyiyi aramak, pozitif düşünmedir. Pozitif düşünme; kişinin olumlu yanlarını bulmak, olumlu yanları birleştirerek kendinden daha fazla bir çaba ortaya koymaktır (Kan, 2017).

Bireyler pozitif düşünce ve deneyimlerini pozitif gördükleri takdirde yaşam kalitelerini arttırabilir, psikolojik açıdan daha sağlıklı olabilirler (Wnglert ve Rosên, 2003). Son yıllarda hızla gelişen pozitif psikolojinin de etkisiyle pozitif düşünmenin oldukça önemli olduğu kabul edilmiştir. İnsanın karakter özellikleri düşünce yapılarını, düşünce yapıları da karakter özelliklerine göre değişir. Yaşadığı olayları olumlu görebilen insanlar, karşılaştıkları sorunların üstesinden kolaylıkla gelebilirler. Buna karşın, olaylara pozitif bakamayan insanlar ise, genellikle sorunların üstesinden gelmede ve sorunlarla başa çıkmada zorluk yaşadığı ifade edilmektedir (Kutlu vd., 2004). Telman'a (2006) göre pozitif düşünebilen insanlar performanslarının farkındadır. Aldıkları kararın önündeki engelleri kolayca aşar ve kendi ihtiyaçlarını nasıl karşılayacağını da bilir.

Birinin hayatını daha iyi hale getirmesi, pozitif düşünmenin bir özelliğidir. Pozitif düşünme, bireylerin karşılaştıkları sorunlara yerinde çözümler bulması, alacağı kararların olumlu olması ve kişinin olumlu bir bakış açısına sahip olması olarak kabul edilmektedir (Akın vd., 2015). Yaşadığı olaylara karşı pozitif düşünme yapısına sahip bireyler, diğer insanlara kıyasla daha mutlu olmakta, başarıyı yakalama oranları daha yüksektir (Öğretir, 2004).

1.11. Pozitif Düşünmenin Kişi Üzerindeki Etkileri

Gelecekle ilgili olumsuz otomatik düşünceler, depresyon, paranoya, kaygı ve diğer birçok klinik durum (fobiler gibi) sıklıkla olumsuz olaylar yaşayan veya böyle düşünen bireyler için yaygın bir sorundur. Bununla birlikte, olumsuz bir durumdan sonra hızla iyileşebilen, yeni bir duruma hızla uyum sağlayabilen veya bir sorunu çözebilen iyimser insanlar olarak adlandırılan bir insan kitlesi de vardır. Peki nasıl oluyor da benzer durumlarda bazı insanlara olumsuz düşünceler hakimken, diğerleri bu kadar farklı ve olumlu tepkiler, davranışlar ve düşünceler geliştirebilmekte ve yaşamlarına kaldıkları yerden devam edebilmekte? Bu sorunun cevabı kişinin sahip olduğu pozitif düşünmedir (Konuk, 2009).

Pozitif düşünme bir düşünme biçimidir. İyimser insanlar kendilerini başarılı, yetenekli, kıbar ve şanslı hissettikleri için genellikle başlarına iyi şeyler geleceğini düşünürler. Kendi kendilerine yeterli olduklarını düşünürler çünkü bu davranış ve tutumlardan da güçlenmiş hissederler ve sonuçlara ulaşana kadar çok çalışmak için kendi motivasyonlarını yaratırlar. Hemen hemen tüm araştırmalar, bu kişilerin zihinsel ve fiziksel olarak diğerlerinden daha sağlıklı olduğunu gösteren destekleyici verilere sahiptir (Lamontagne vd., 2003).

Pozitif düşünmeye olan inanç, kaliteli bir yaşam sürmede çok önemli bir rol oynar. Kişinin hayatını anlamlı kılan olumlu bir tutum olan pozitif düşünme, bireyleri depresif duygulardan ve olumsuz düşüncelerden uzak tutar (Salık, 2017). Pozitif düşünmenin bireyin yaşamının birçok alanında önemli etkileri olduğu ifade edilmektedir. Hayata olumlu bakmak, bireyin sosyal ilişkilerini olumlu yönde etkiler ve bireyin kendine olan güvenini artırır (Tsivilskaya ve Artemyeva, 2016). Ayrıca pozitif düşünme, karşılaşılan problemlere yerine çözümler bulma ve alınan kararların olumlu olması yönünde iyimser bir bakış açısının kazandırılmasını sağlayarak yaşamdan alınan doyumunu artırır (Akın vd., 2015).

Pozitif düşünme becerisine sahip insanlar hastalıklardan hızlı bir şekilde kurtulmaktadır. Nitekim bir çalışmada, pozitif düşünme becerisi yüksek olanların endişeli veya depresyonda olanlara kıyasla hastalığı daha kolay bir şekilde atlattıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada, pozitif düşünme becerisinin kişi üzerinde yadsınamaz etkiye

sahip olduđu ve bireylerin bu becerisini geliřtirmesi gerektiđi vurgulanmıřtır (Hayes, 2011). Bir diđer çalıřmada, pozitif dűřünme becerisi yűksek olanların hayatlarından daha mutlu oldukları, akademik hayatlarında daha bařarılı oldukları, diđer bireylere kıyasla evliliklerinin daha uzun sűrdűđű tespit edilmiřtir (İnce, 2018).

1.12. Yaşam Doyumu

Literatűrde yaşam doyumu ile ilgili birçok tanım bulunmaktadır. Hayatın akışkan bir sűre olması ve bireylerin farklı ihtiyaç, beklenti ve ۆnceliklerinin olması da tanımlamanın zorluğunu açıklamaktadır. İnsanları mutlu eden ve onların mutluluğunu sağlayan koşullar, eski çağlardan beri dikkat çeken bir konu olmuştur (Dost, 2007).

Yařam; ferdin dođumu ile ۆlűmű arasında yařanan sűre, hayat, ۆműrdűr. Doyum; bireyin elindekilerden memnun olma, tatmin olma durumudur. Bu iki kavramın birleřmesi ile ortaya çıkan "yařam doyumu" bireyin olumlu duyguları ile olumsuz duyguları oranlandıđında olumlu duygularının yűksek olma halidir (ۆzer ve ۆzsoy Karabulut, 2003).

Yařam doyumu bireyin iyi oluşuna dair bilişsel kısmını kapsamaktadır. Yařama dair her insanın mutluluk ve olumlu duyguları yaşama doğrultusunda beklentileri vardır. Bununla birlikte hayatın insanların beklediğinin aksinde olumsuz duygu ve yaşantılar da barındırdığı bilinmektedir (Gűndođar, 2007).

Yařam doyumu, kişinin yaşamdan istedikleri ile řu anda elde ettiklerine yۆnelik ۆznel yargısını içermekte ve kişinin arzuladığı hayatı yaşayıp yaşamadığını kapsamaktadır. Yařam doyumu kişinin hayatındaki tek bir değişkene gۆre olan doyumu değil, hayatını bir bűtűn olarak değerlendirmesine yönelik bir doyumdur (ۆzdeveciođlu ve Doruk, 2009).

Bir insan hayatından ne kadar memnun olursa, o kadar keyifli ve motive olur. Hayatın her alanında iyi, huzurlu ve mutlu olmak yařam doyumunun bir parçasıdır. Kiřinin hayatındaki beklentileri ve hedefleri ۆrtűřtűđű ve bunlara ulařtıđı sűrece içsel bűtűnlűk kazanmakta ve bu içsel bűtűnlűk de yařam doyumunu arttırmaktadır (Altay ve Avcı, 2009).

Her birey kendi yaşam tarzını oluşturmak ister ve özgürce karar verip uygulayabildiğinde kendini özgür hisseder. Ruh ve beden sağlığının iyi olması, hoş bir yerde kalma, yaşam aktivitelerinde aktif olma, spor yapma vb. aile ve çevre ile sağlıklı bire bir iletişimin sürdürülmesi, evli olmak gibi bazı faktörlerin yaşam doyumu üzerinde etkili olduğu ve düzenleyici etkisinin olduğu tespit edilmiştir (Dağlı ve Baysal, 2016).

Yüksek yaşam doyum, yüksek pozitif duygulara işaret eder. Yaşam doyumu, bir kişinin yaşamı hakkında sahip olduğu genel değerlendirme ve yargıdır. Yaşam doyumu yüksek olan kişilerin hayata daha olumlu bir bakış açısıyla yaklaştıkları gözlemlenmiştir. Bununla beraber, yaşam doyum seviyesi az olan kişilerin yaşamdan daha fazla soyutlandıkları, kendi alanlarını oluşturduğu ve buna göre yaşadıkları bilinmektedir (Yetim, 2001).

1.13. Yaşam Doyumu İle İlişkili Kavramlar

Mutluluk, yaşam kalitesi, öznel iyi oluş, iyi oluş, ve psikolojik iyi oluş kavramları yaşam doyumu kavramı ile birlikte değerlendirilmekte ve sıklıkla birbirinin yerine kullanılmaktadır. Fakat bu terimlerin her birinin farklı manaları da bulunmaktadır.

Tarih boyunca insanların ilgisini çeken yaşam doyumu, esas itibarıyla genel anlamda mutlu olma hali olarak tanımlanmaktadır. Mutluluk, insan yaşamında çok fazla dile getirilen bir sözcüktür ancak farklı anlamları olduğu için tanımlanması zordur. Psikologlar mutluluk tanımını, öznel iyi oluş olarak tanımlarlar (Aşan ve Erenler, 2008).

Öznel iyi oluş hem mutluluğu hem de yaşam doyumunu içeren geniş bir kavram olarak kabul edilmektedir. Öznel iyi oluş kavramı, bireyin ne kadar mutlu olabileceğine kendisinin karar verdiği ve bireysel bir değer olduğunu ifade etmektedir (Akyol, 2013).

Öznel iyi olmanın bilişsel bileşeni olan, genel anlamda iyi olma durumu; aşk, dostluk, boş vakitler, evlilik, iş gibi bazı yaşam alanlarındaki doyumlara ayrılabilir ve ayrılmış olan bu alanlar ise; hoşlanma, haz, hoş duygu, gurur, onur, gibi özgün duygulara, hoş olmayan duygu, öfke, suçluluk, üzüntü, anksiyete, utanç gibi özgün duygulara ve duygu durumlarına ayrılmaktadır (Yetim, 2001).

Günümüz yaşam şartlarının ortaya çıkardığı güçlükler, insanın his ve düşüncelerini doğru analiz ederek, kolaylaştırmaları açısından önemlidir. Doğru analiz edilen hisler, bireyin kendisini sevmesi ve kendisine karşı daha hassas davranması, kişinin hayata karşı daha tatminkâr olmasını sağlamaktadır. Güzel şeyler hissetme ve bağlılık duygusu yaşam doyumunu da birlikte getirmektedir (Deniz vd., 2012).

İnsanların yaşamları boyunca belirli beklentileri vardır ve insanlar bu beklentileri karşılamamanın yollarını arar. Beklentileri karşılanır karşılanmaz haz ve doyuma ulaşırlar. Haz ve doyum, kişinin yaşadığı çevreye göre farklılık gösterir ve yaşam ortamına bağlı olarak değer alanının kültürel biçimleridir. Birey; fiziksel sağlık, yeterlilik, ruh sağlığı, kişisel ilişkiler ve sosyo-ekonomik durum yaşam doyumunun bileşenleridir. Bu açıdan değerlendirildiğinde, bireyin iyi oluşu yaşam doyumunun niteliğinin öznel tarafını tanımlarken kişinin kendi yaşam biçimini yaratarak yaşaması, insan ilişkileri ve topluma yararlı işler yapması gibi terimler nesnel tanımı ifade etmektedir (Balat ve Akman, 2006).

1.14. Yaşam Doyumunun Önemi

Kişinin hedeflediği yaşam biçimi ve elde ettiği yaşam biçimi, kişi yaşamı boyunca elde ettiği kültürel birikim olup, bireyin yaşam kalitesini anlamada etkilidir. Gerçekleştirilen hedefler kişinin yaşam doyumunu memnuniyet düzeyini belirler. Bu da öznel ve yaşam doyumunu değerlendirmede anlamlıdır. Öznel değerlendirmeler kişinin subjektif tutumunu oluştururken, nesnel tutumlar ise ölçülebilir değişkenlere göndermede bulunmaktadır (Baran, 2008).

Araştırmalar, mutlu insanların daha güçlü, daha başarılı, daha sağlıklı ve daha yüksek finansal statüye sahip olduğunu ortaya koymakta, mutluluğu tanımlayan temel faktörlerin aktivite durumu ve kişisel ilişkiler haline geldiğine dair nesnel bir perspektif ortaya koymaktadır (Özdemir ve Koruklu, 2011).

Sübjektif ve objektif olgular arasında disiplinler bir bağ bulunamamıştır. Bunun nedeni, öznel değerlendirmelerin medyadan bağımsız olmamasıdır. Ekonomistler, sağlık, eğitim ve zenginlik gibi nesnel faktörlere bakarken, sosyal bilimciler bunu mutluluk ve yaşam doyumunu gibi kişisel faktörlerle kullanırlar. Hissel ve kognitif değerlendirmeler bu nedenle hedef noktalar haline gelmiştir (Cummins, 2000).

1.15. Yaşam Doyumu Kuramları

Yaşam doyumuna yönelik yaygın olarak kullanılan kuramlar aşağıda ifade edildiği üzeredir;

1.15.1. Erek (Telik) Kuramları

1960'lı yıllarda Wilson'un ortaya attığı teleolojik yaklaşım, karşılanan ihtiyaçların mutluluğa, karşılanmayan ihtiyaçların da mutsuzluğa yol açabileceğini savunmaktadır (Çevik ve Korkmaz, 2014). Bu yaklaşımdaki iki kilit nokta, hedeflere odaklanma ve ihtiyaçlara odaklanmadır. Kişinin doğumdan itibaren sahip olduğu ve sonradan öğrendiği ihtiyaçlar vardır. Kişi ihtiyaçlarının farkında olsun ya da olmasın, ihtiyaçları karşılandığında mutluluk yaşar. Bir diğer önemli nokta olarak ele alınan hedefler ise bireylerin bilinçli talepleridir. Arzular, günlük yaşamda bulunan bilinçli hedefler, zorluklar ve kişisel çalışmaları içerir (Tuncer, 2017).

Erek kuramına göre insanlar ihtiyaçlarını karşılamamanın yaşam doyumunu ve mutluluğu elde etmek için yeterli olacağına inanırlar. Bireyler kişisel ihtiyaçlarını karşılayamadığında mutsuzluk ortaya çıkar. Karşılanması gereken bu kişisel ihtiyaçlar, bireylerin istek ve amaçları olarak nitelendirilebilir. Bir noktaya ulaşma teorisinin eleştirilen kısmı, kimin istediği ve kişinin hedeflerinin ne olduğudur. Bu teori açıkça test edilmemiş ve formüle edilmemiştir. Nokta vuruş teorisine (hedef/mülk) göre, mutluluğa ulaşmak için bireyin tüm istek ve amaçlarının tam olarak yerine getirilmesi gerekir. Aksi halde mutluluğa ulaşmak neredeyse imkânsızdır (Çevik ve Korkmaz, 2014).

Erek kuramı içerisinde Nussbaum'un Nesnel Liste Kuramı, Sirgy ve Wu'nun Dengeli Yaşam Modeli ve Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi de yer almaktadır.

1.15.1.1. Nussbaum'un Nesnel Liste Kuramı

Nussbaum'a (2004) göre, insani gelişme için insan doğasında mümkün olan ahlaki ve estetik yapı, nezaket ve kişisel gelişim gibi nesnel kriterler sağlanmalıdır. Bu bağlamda öznel yargılar sonucunda elde edilenler yerine, öznel arzuların ötesinde insanın gelişimini sağlayan ahlaki ve estetik yapı, nezaket ve kişisel gelişim gibi nesnel yargılar, mutluluğu sağlamaktadır.

1.15.1.2. Sirgy ve Wu'nun Dengeli Yaşam Modeli

Sirgy ve Wu (2009) yaşamın sadece bir alanında elde edilen yaşam doyumunun sınırlı olması nedeniyle iş, iş dışı, boş zaman ve sosyal yaşam gibi yaşamın tüm alanlarında bir denge sağlanmasının genel yaşam doyumuna katkı sağlamaktadır. Mutluluğa ulaşmak için insani gelişme ihtiyaçlarının karşılanması gerekir. Hayatın her alanı farklı insani gelişme ihtiyaçlarını karşıladığı için hayatın her alanında dengeyi korumak önemlidir.

1.15.1.3. Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Maslow'a (1954) göre insan kendini gerçekleştirme ihtiyacı; öz saygı ihtiyacı; saygı, başarı ve statü ihtiyaçları; birlikte olma ve sevgi-şefkat ilişkileri ihtiyacı; güvenlik, koruma ve bakım ihtiyaçları ve genel gıda ihtiyaçlarıyla motive olmaktadır. Bu ihtiyaçlar, genel beslenme ihtiyaçlarından kendini gerçekleştirme ihtiyacına kadar hiyerarşik bir şekilde kendini gösterir. Bu bağlamda önce temel ihtiyaçlar karşılanır, ardından sosyal ilişkiler, statü, başarı, benlik saygısı ve kendini gerçekleştirme sağlanır. Kişi ihtiyaçlarını karşıladıkça ve hedeflerine ulaştıkça doyuma ulaşacak ve mutlu olacaktır (Taşkırmaz, 2020).

1.15.2. Haz ve Acı Kuramı

İlgili literatürde mutluluğun haz ve acı ile ilişkilendirildiğini öne süren bir yaklaşımdır. Bireyin hayatında eksik olan amaçları ve ihtiyaçları vardır. İhtiyaç boyutunun ve mutluluğun boyutunun aynı oranda arttığı iddia edilmektedir. Haz ve acı teorisinde, mutluluğa ulaşmak için bireyin bütün amaç ve gereksinimlerinin karşılanması gerektiği fikri benimsenmiştir. Zevk ve acı kavramlarıyla ilgili pek çok kaynak vardır ve haz kaynakları arttıkça acının kaynakları da artar. Kişinin alıştığı kaynakların mutluluk getirmeyeceği ancak bu kaynakların yokluğunda mutsuzluğun ortaya çıkacağı söylenmiştir. Kişi haz ve acı veren durumlara alıştıkça haz ve acı seviyelerinde düşüş gerçekleşir (Diener, 2009).

Bireyler kendilerini yoksun hissetmedikleri bir şeye ulaşmak için çaba göstermeyeceklerinden, gerçek mutluluk için yokluğu bilinen hedefe ulaşmak için önce acı çektikleri, elde ettiklerinde ise hissedilen mutluluğun/hazzın düzeyini etkilediği

durumdur. Yoksunluk duygusunun acısı, mücadele etme arzusuna ulaşıldığında mutlulukla aynı oranda doyum artışına neden olur (Kocagazioğlu: 2019).

Acı ve haz uzun sürdüğü için bireyin bu duruma uyum sağlaması nedeniyle amacına ulaştıktan sonra elde ettiği doyum ve mutlulukta herhangi bir farklılık olmaması mümkündür. Bu teori, öznel iyi oluştaki bazı küçük farklılıkları ifade etmek adına kullanılabilir, ancak bireysel bir bakış açısıyla mutluluk veya tatmini ele almak için yetersiz kabul edilir. Ekonomik düzeyi düşük bir birey ile yaşamı boyunca yüksek bir ekonomik düzeye alışmış kişi arasındaki yaşamdan memnuniyet düzeyi farkının çok az olduğu gözlemlenmiştir. Bu teori birçok eleştiriye sahiptir ve sonraki araştırmacılar haz ve acı teorisini desteklememektedir (Önder, 2015).

1.15.3. Etkinlik Kuramları

Etkinlik teorisi, mutluluğun bireyin kendi aktivitelerinden kaynaklandığı fikrine dayanmaktadır. Aristoteles bu teorinin en önemli temsilcisidir. Onun düşüncesi çerçevesinde mutluluk, bireyin erdemli faaliyetlerinden oluşur. Aktivite teorisinin ana fikri, bireyin kendini anlamasının mutluluğu azalttığıdır. Sürekli mutluluğa ulaşma fikri üzerinde durmaya gerek yoktur. Bu anlayışa göre birey önemli faaliyetlere odaklanırsa mutluluk kendiliğinden gelecektir (Turan, 2019).

Etkinlik kuramına göre, kişinin ilgilendiği etkinlik kolay ise sıkıcı ve zor ise kaygı verici olur. Şayet kişi yoğun performans gerektiren ve mevcut yetenekleriyle işin zorluğu neredeyse aynı olan bir etkinlikle alakalıysa, olayın bütünlenme süreci bazların devamını getirmektedir. Etkinlik kuramcıları mutluluğun tavırlardan kaynaklandığının altını çizeler. Ancak etkinlik kuramıyla telic kuramı karşıt görüşleri savunmamaktadır. Bu kuramlar daha çok birbirini bütünleyici özelliktedir (Örkün, 2011).

Ereksel kuram, mutluluğu elde etme eylemi olarak tanımlarken, aktivite teorisi ise mutluluğu insan faaliyetinin bir parçası olarak tanımlamaktadır (Aykut, 2019: 43). Örneğin yüzme eylemi ile birey hedeflere ulaşırken daha fazla mutlu olmaktadır. Aktivite teorisini olarak bilinen Aristoteles'e göre, mutluluk erdemli faaliyetlerden kaynaklanmakta ve başarılı faaliyetler mutluluğa yol açmaktadır. Birey yeteneklerine göre hareket eder ve eylem istenilen zamanda gerçekleşirse haz duygusu ortaya çıkar.

Hem kolay hem de zor aktiviteler kişide olumlu ya da olumsuz duygular uyandırır. Bu nedenle kişinin yetenekleriyle ilgili faaliyetleri yaşamdan doyum düzeyini daha da artırmaktadır (Erdoğan, 2018). Etkinlik teorisyenleri mutluluğun davranıştan kaynaklanan bir duygu olduğunu savunurlar (Yılmaz, 2001: 50). Aktivite teorisi genellikle bireylerin mutluluk durumlarını yetenekleri üzerinden etkileyecek ampirik çalışmalara odaklanmıştır (Aykut, 2019).

Etkinlik kuramları içerisinde ön plana çıkanlar Csikszentmihalyi'nin Akış Kuramı, Frankl'ın Anlam Kuramı ve Seligman'ın Gerçek Mutluluk Kuramı'dır.

1.15.3.1. Csikszentmihalyi'nin Akış Kuramı

Kişi, etkinlik esnasında akış haline girer. İlk olarak, akış teriminin ne olduğuna bakacak olursak, akış halinde kişide kendiliğinden hoşnutluk ve neşe ortaya çıkar. Böyle bir durumda kişi, kendinden geçme hissi de yaşayabilir (Goleman, 2018: 130-136). Öyle ki o an etkinlikten başka her şey önemini kaybeder ve etkinlik sadece etkinliği gerçekleştirmek için yapılmış olur. Ancak etkinlikte mutluluğa erişebilmek için bireyin kişisel becerisi ve etkinliğin zorluğu arasında eşitlik sağlanmalıdır. Çünkü, etkinlik kolay olursa, kişi aktiviteden sıkılacaktır ve haz almayacaktır. Tam tersi durumda, etkinlik zor olursa ve bireyin becerisi bunu aşmaya yetmiyorsa, stres veya kaygı yaşanacaktır. Bu nedenle, etkinlik ve bireyin kişisel becerisi arasındaki ilişkide eşitlik muhakkak gerçekleştirilmelidir ki bu durumda optimal etkinlik deneyimine ulaşılabilecektir (Csikszentmihalyi, 2014: 36).

1.15.3.2. Frankl'ın Anlam Kuramı

Frankl (1984) anlam arayışı üzerine yaptığı çalışmalarında, mutluluğun yaşamın amacını keşfederek ve varoluşunun gizli anlamını anlayarak elde edilebileceğini savunmuştur. Teoriye göre bir insanın doyumlu ve mutlu olabilmesi için önce yaşamını anlamlandırması gerekmektedir (Taşkırmaz, 2020).

1.15.3.3. Seligman'ın Gerçek Mutluluk Kuramı

Gerçek mutluluk teorisine göre mutluluk; ölçülebilir olumlu deneyimlere dayanmaktadır.

Ayrıca mutluluğun temelinde ve dolayısıyla becerilerin temelinde olumlu kişilik özelliklerinin olduğu belirtilmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Mutluluk kendini üç unsurda gösterir: Keyifli bir yaşam, uğraşılı bir yaşam ve anlam dolu bir yaşam. Anlamalı bir hayatı ortaya çıkaran, akış ve neşe, zevk ve zevkle meşgul olan keyifli bir hayata ulaşmanın yolu gösterilir (Seligman vd., 2009).

1.15.4. Aşağıdan Yukarıya/Yukarıdan Aşağıya Kuramları

Aşağıdan yukarıya/yukarıdan aşağıya kuramları aynı zamanda tabandan/tavana, tavandan/tabana, dip yukarı/tepe aşağı (Saldamlı, 2008: 701) şeklinde de ifade edilmektedir. Bu teoriler arasındaki ayrımın modern psikolojide oldukça yaygın olduğu bilinmektedir. Aşağıdan yukarıya teoriye göre insanlar mutlu olup olmadıklarını şimdiki sevinçlerini ve üzüntülerini değerlendirerek anlarlar. Mutlu bir hayatın ancak mutlu anlardan oluşabileceği söylenir. Yukarıdan aşağıya teorisine göre mutluluk, kişinin içsel niteliklerinden kaynaklanır ve insanlar yüz yüze geldikleri olayları olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirirler (Öztürk ve Yıldız, 2017: 659). Ancak kişilerin tecrübelerini daha çok pozitif biçimde değerlendirdiği biçimde açıklanmaktadır (Purutçuoğlu ve Aksel, 2017).

Yukarıdan aşağıya kuramı genel kişilik özelliklerinin yaşam doyumuna tesir ettiği fikrine odaklanır. Bazı kişilik özelliklerinin, özellikle dışadönüklük ve nevrozluğun, insanların ne kadar mutlu olduğunu yansıttığı ifade edilir (Bibi ve ark., 2015).

Tabandan tavana teoriler, mutluluğun hoş, hoş olmayan (dayanılmaz) zaman ve deneyimlerin toplamından kaynaklandığını öne sürmektedir. Kısacası mutlu bir birey mutlaka mutludur çünkü birçok mutlu an yaşar. Bu teorik bakış açısı, yaşam memnuniyetinin bir dizi belirli alandaki memnuniyetin bir kombinasyonu olduğunu iddia eder. Yukarıdan aşağıya teoriler, bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin deneyim ve olaylara ve koşullara olumlu ya da olumsuz tepki vermeleriyle belirlendiğini belirtir. Mutlu bireylerin hayattan zevk aldıkları ifade edilmektedir (Türkdoğan ve Duru, 2012).

Öznel iyi oluş araştırmalarında kişiliğin önemini açıkça ortaya koyan durumun, aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya kuramları arasındaki fark olduğu belirtilmektedir. Bu iki teori, öznel iyi oluşun belirleyicisini farklı kavramlara vurgu yaparak ifade etmiştir. Aşağıdan yukarıya teori, yaşam koşullarının belirleyici bir etkiye sahip olduğunu, yukarıdan aşağıya teori ise kişiliğin belirleyici bir etkiye sahip olduğunu öne sürer (Osmanoğlu ve Kaya, 2013).

Bu iki yaklaşımda bireyin yaşamında önemli bir yere sahip olan bileşenlerin varlığı ortak bir özellik olarak kabul edilmektedir. Bireylerin meslek, gelir, sosyal çevre, aile, çalışma hayatı ve sağlık gibi birincil ve ikincil ihtiyaçlarından elde edilen doyumun tüm yaşamı etkileyerek yaşam doyumuna katkıda bulunabileceği belirtilmektedir (Kanten ve Kanten, 2015).

1.15.5. Yargı Kuramları

Mutluluk, hayatımız boyunca belirli varsayılan değerler ve gerçeklerle oluşur. Standart durumu gerçek durumlar kıyaslanan çok sayıda teori bulunmaktadır. Memnuniyet, elde edilen durum olağan gereksinimleri aştığında devreye girer. Memnuniyet bilinçli iken duygusal durumlar bilinçsizdir. Ne tür olayların olumlu ya da olumsuz duygular uyandıracaklarını tahmin edemeyen yargı teorileri, olayların ne kadar duygu ortaya çıkaracağını tahmin edebilmektedir (Çevik ve Korkmaz, 2014).

Yargı teorileri sadece hayatın her alanına bakmakla kalmamış, aynı zamanda dikkatleri sosyal karşılaştırmalara çevirmiş ve insanların duygularının daha etkili olduğunu bulmuştur. Karşılaştırmaları belli bir çerçeveye göre yapmanın uygun olduğuna karar vermişlerdir (Yetim, 2001).

Çeşitli yaklaşımlar, öznel iyi oluşu belirli şartlar ve standartlarla kıyaslamamanın bir sonucu olarak değerlendirir. Bu durumda kendi kriterleriniz önemlidir. Memnuniyet, fiili durum kişinin standartlarına yaklaştığında ortaya çıkar. Doyum yaşandığında ise bu karşılaştırmalar bilinçli bir şekilde yapılmaktadır. Bununla birlikte, duygusal karşılaştırma bilinçsiz olarak gerçekleşir (Güler, 2015).

Yargı kuramları Çoklu Uyuşmazlık Kuramı, Uyum Kuramı ve Sosyal Karşılaştırma Kuramı'dır.

1.15.5.1. Çoklu Uyuşmazlık Kuramı

Michalos'a (1985) göre çoklu uyuşmazlık teorisinde birey bir tek standart belirlemez ve geçmiş yaşam, diğerleri, ihtiyaçlar, hedefler ve optimal tatmin seviyeleri gibi birçok standart belirler ve bunları karşılaştırır. Bu bağlamda, kişinin kendi yaşamıyla fiilen belirlediği birden çok standart arasındaki fark, kazanılan doyumu belirlemektedir (Taşkırmaz, 2020).

1.15.5.2. Uyum Kuramı

Uyum kuramında kişi; diğerleri yerine, geçmiş yaşamını standart olarak belirlemektedir. Geçmiş deneyimlerine göre, kişinin yaşadığı olay; belirlenen standartların üzerindeyse kişi mutluluğa erişecektir. Yaşanan optimal deneyimlerin tekrar etmesiyle uyum sağlanmış olacaktır (Taşkırmaz, 2020).

1.15.5.3. Sosyal Karşılaştırma Kuramı

Sosyal karşılaştırma teorisine göre, kişi başkalarının hayatını norm olarak kabul etmektedir. Bu bağlamda birey, kendi gerçek yaşamını standart olarak belirlediği diğer insanların yaşamlarıyla karşılaştırır ve yaşam doyumunun yüksek olup olmadığı konusunda bir yargıya ulaşır (Taşkırmaz, 2020).

1.15.6. Bağ Kuramları

Bağlanma yaklaşımı, bir kişinin olumlu deneyimleri içsel faktörler tarafından desteklendiğinde, mutluluğunun birincil nedeni olarak bunu kabul ettiğini ileri sürer. Örneğin Bower (1981), insanların güncel olayları geçmiş deneyimlerle ilişkilendirerek yorumladıklarını gözlemlemiştir. Bu ilişkisel teori, dış faktörlerin ve kişiliklerin etkileşimine odaklanır (Çevik ve Korkmaz, 2014: 134). İnsan hafızasında bir mutluluk ağı vardır. Olumlu ağlara sahip kişiler olaylara olumlu tepkiler vermektedir (Güler, 2015: 30). Bağ teorileriyle ilgili bir başka yaklaşım da klasik koşullanmayı ele almıştır. Bir

insanın günlük uyaranlarla duygusal yoğunluk koşullandırması arasında birçok bağlantı kurması mümkündür (Tuncer, 2017).

Bağ kuramının, hafıza, koşullanma ve bilişsel prensiplere dayalı kuramları içerdiği belirtilmektedir. Yaşanan olumlu olayların içsel etmenlere bağlanması mutluluğun ana kaynağını ifade etmektedir. Geçmişte yaşanan olayların olumlu olması anın mutlu yaşanıp yüksek doyuma ulaşılacağını, anılara genel olarak bakıldığında ise olumsuzluk belirgin ise yaşam doyumunun daha az olacağı belirtilmektedir (Naktiyok, 2019).

Bireyin yaşadığı olaylar için zihninde birtakım ağ oluşumu gerçekleşmektedir. Ancak olumlu tepkiler vermeye alışkın bireylerin kendilerini mutlu gören bireyler olduğu belirtilmektedir. Negatif çağrışımlarla sınırlı ağlar, pozitif çağrışımlarla aşırı bir ağ oluşturabilir. Olumlu ağlara sahip olduğuna inanılan bireylerin, olumlu geribildirim vererek mutluluğa yani yaşam doyumuna ulaşmaya yakın oldukları belirtilmektedir (Türkdoğan, 2010).

1.15.7. Sabit Nokta Kuramı

Sabit nokta teorisi, mutluluğun sabit bir düzeye ulaştığı bir sınır olduğunu kabul etmektedir. Bunun nedeni ise insanların mutluluk düzeylerinin uzun vadeli istikrar göstermesidir. Birey hayatta kendisi için normal veya sıra dışı bir hayat yaşayabilir. Burada normal bir olayda zaten bireyin mutluluk düzeyinde bir değişim gözlenmezken, olağanüstü bir olayda bireyin mutluluk düzeyinde sapmalar görülebilir ancak yine de uzun dönemde bireyin mutluluk düzeyinin dengeye geleceği ve sabit noktaya ulaşacağı dile getirilmektedir (Emmons ve McCullough, 2003).

Sabit nokta kuramı, bireylerin mutluluk düzeylerinin sabit bir seviyesinin olduğunu belirtmektedir (Önder, 2015: 10). Bireylerin mutlulukları uzun süreli olarak incelendiğinde mutluluğun kararlılık gösterdiği belirlenmektedir. Bu kararlılığa sebebiyet veren belirleyicinin genetik olduğu belirtilmiş ve bireyin mutluluk seviyesindeki değişimin az olacağı ifade edilmiştir (Eryılmaz, 2009).

Sabit nokta teorilerinin temel varsayımı, mutluluk ve refahın uzun vadede nispeten istikrarlı olduğudur. Önemli olan olumlu ve olumsuz yaşam deneyimlerinin mutluluk ve esenlik üzerinde kısa süreli etkisi olduğuna inanılır ve daha sonra birey eski benliğine döner. Bireyler, iyilik hallerini artıran veya azaltan olaylar yaşadktan sonra bu yeni yaşam koşullarına uyum sağlar ve eski başlangıç seviyelerine dönerler. Refah, yaşam koşullarından ziyade yaşam koşullarındaki veya kalite seviyelerindeki değişiklikleri ifade etmektedir (Hülür ve Gerstorf, 2018).

1.16. Affetme İle Pozitif Düşünme ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki

Hampes (2016) affetme kavramını “*mağdur olan kişinin kendisini mağdur eden kişiye karşı olumsuz duygular beslememesi, intikam almaması ve sözlü saldırılardan kaçınması*” olarak tanımlamıştır. Buna göre, kişinin kendisine karşı olumsuz davranışlarda bulunan kişiye yönelik empati, hoşgörü gibi pozitif düşünmesi affetmenin bir sonucu olarak kendini gösterir (Thorensen vd., 2000).

Araştırmalar, bireyin başkalarına ve kendisine karşı affedicilik düzeyi arttıkça stres, kaygı ve depresif duyguların azaldığını, yaşam doyum düzeyinin ise arttığını göstermektedir (Bugay ve Demir, 2011). Thompson ve arkadaşları (2005) durumu affetme ve ruh sağlığını affetmek ile psikolojik iyi oluş (örn. öfke, kaygı, depresyon ve daha fazla yaşam doyum) ile ilgili olarak kendini ve başkalarını affetmenin psikolojik iyi oluş arasında yüksek bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Lise öğrencileri üzerinde gerçekleşen bir araştırmada, affediciliğin empati, uyumluluk ve dışa dönüklük gibi olumlu ve pozitif duygulanımlarla pozitif bir ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada affediciliğin sürekli öfke, düşmanlık, depresyon ve korku gibi negatif duygulanımlarla ise negatif bağıntılı olduğu kaydedilmiştir (Bery vd., 2005). Ayten’in (2009) ülkemizde 321 kişi ile gerçekleştirdiği çalışmada, affediciliğin intikam duygusuyla negatif ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bireyin toplumsal hayatta yaşanabilecek haksızlıklara karşı intikam almak yerine tercih edebileceği seçeneklerden biri affetmektir. Affetme, haksızlığa uğrayan kişinin bir başkasına karşı intikam ve öfke duygularından vazgeçmesi, suçlu bireye karşı pozitif bazlı bir değişme olarak tanımlanabilir (McCullough vd., 2000: 9). Affeden insanlar, adaletsizlik nedeniyle bozulan ilişkileri onararak kaybedilmiş güveni yeniden inşa

ederler. Böylece kendisini incitenleri affederek hayatını daha yaşanabilir hale getirebilir (Hargrave ve Sells, 1997: 41). Affetme ile birey, yaşadığı olumsuz olayların etkilerinden kurtulur, mutluluğun anahtarını yakalar ve nihayetinde öznel iyi oluş düzeylerini yükseltirler (McCullough vd., 1997; Friedman ve Toussaint, 2006; Bono vd., 2008: 188; Datu, 2014).

İntikam arayan insanların olaylar üzerinde fazla kafa yordukları ve derin düşüncelere daldıkları bilinmektedir. Bu durum, onlar üzerinde depresyona neden olmaktadır. İntikam almak isteyen insanlar sürekli olarak olumsuz düşünceler üzerine yoğunlaştıklarından ötürü duygusal açıdan sıkıntı içerisindeyler (Ysseldyk vd., 2007; Wegner, 1997).

Duygusal olarak sıkıntılı olan ve haksızlığa uğradığını düşünen kişi, kendini hayattaki tüm güzel şeylere kapatır ve sadece kendisine yanlış yapanların intikamını düşünürler. Sonuç olarak, hayatta iyi giden olumlu duyguları göremediği için kendilerini mutsuz sayarlar. Kendilerini sürekli olarak negatif durumlar içerisinde gören kişilerin öznel iyi oluş seviyeleri de düşer. Kişi affettiğinde ise suçludan intikam almaktan vazgeçer ve karşıdakine karşı daha yumuşak bir tutum benimser (Worthington ve Scheler, 2004). Bu durum, onların yaşam doyum düzeylerini yükseltmektedir (Brown ve Phillips, 2005; Gradisek, 2012; Maltby vd., 2005).

1.17. İlgili Araştırmalar

Kaya ve Orçan'ın (2016) yaptıkları çalışmada, mutluluğun empati, affetme ve yaşam doyumunu arasındaki rolü ele alınmıştır. Üniversite öğrencilerinin yer aldığı çalışmada aracılık testinin gerçekleşmesi noktasında anket yöntemine başvurulmuştur. İlişkisel tarama modelinin yer aldığı çalışmaya toplam 351 öğrenci katılım sağlamıştır. Elde edilen veriler sonucunda, empatinin affetme ve yaşam doyumunu üzerinde direkt olarak etkisinin olduğu bulunmuştur. Bunun yanında, mutluluğun empati, yaşam doyumunu ve affetme arasında mediatör rolü olduğu saptanmıştır.

Maltby ve arkadaşlarının (2001) yaptıkları çalışmada, mutlu bireylerin daha affedici davranışlar sergilediği, affedici bireylerin ise daha mutlu oldukları ve genel sağlık açısından kendilerini daha iyi hissettikleri tespit edilmiştir.

Topbaşıoğlu Altan ve Çivitci'nin (2017) yaptıkları çalışmada, üniversite öğrencileri özelinde öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide affetmenin düzenleyici rolünün olup olmadığı değerlendirilmiştir. Nicel araştırma yönteminin kullanıldığı çalışmaya bir devlet üniversitesinin eğitim fakültesinde öğrenim gören 1083 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Çalışmada elde edilen sonuçlar, öfke ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide genel affetme puanı ve başkasını affetme alt ölçek puanının moderatör rolünün olduğu, kendini affetme ve durumsal affetmenin öfke ile ilişkili olduğunu yaşamla ilişkide ise moderatör bir rol oynamadığını göstermektedir.

Ayten ve Ferhan'ın (2016) yaptıkları çalışmada, affetme, dindarlık ve hayat memnuniyeti ilişkisi ele alınmıştır. Türk ve Ürdünlü üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleşen 223'ünün kadın, 72'sinin erkek olduğu çalışmada elde edilen sonuçlarda, dindarlık ile affetme ve hayat memnuniyeti arasında pozitif, hayat memnuniyeti ile yaşam memnuniyeti arasında da benzer şekilde pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Türkoğlu (2014) yürütmüş olduğu çalışmada, üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerde affetme ve ilişkide problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Farklı üniversitelerde öğrenim gören toplam 444 öğrencinin yer aldığı çalışmada, öğrencilerin duygusal istismara maruz kalma düzeyleri ile başkalarını affetme arasında doğrusal bir ilişki olduğu; duygusal istismara maruz kalma düzeyi ile durumu affetme ve genel affetme arasında ise anlamlı ilişki bulunmadığı ortaya koyulmuştur. Çalışmada, algılanan sosyo-ekonomik düzey ile affetme arasında ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Deniz ve Arslan'ın (2012) yaptıkları çalışmada, öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu özellikleri Türkiye ve birtakım ülke (İngiltere, Fransa, Polonya, Romanya, İtalya, Brezilya, İspanya, Ukrayna) üniversite öğrencileri özelinde karşılaştırılmıştır. Türkiye'den 127, diğer ülkelerden ise 122 öğrencinin yer aldığı çalışmada elde edilen sonuçlar, Türk öğrencilerin öz anlayış ve yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada cinsiyet bağlamında yapılan analizler, Türk kız ve erkek çocuklarının önemli ölçüde daha yüksek benlik imajına ve olumlu duygulara sahip olduğunu göstermiştir. Türk öğrencilerin öz-şefkat, yaşam doyumu ve olumsuz ve olumlu

duyguları arasındaki korelasyonlar, diğer ülkelerdeki öğrencilerin benlik kavramları, yaşam doyumu ve olumsuz ve olumlu duyguları arasındaki korelasyonlardan daha yüksek korelasyon göstermiştir.

Bugay ve Demir (2012) tarafından yürütülen çalışma 8 deney ve 8 kontrol grubundan oluşmaktadır. Toplam 16 kişinin katıldığı araştırma sonuçlarına göre, deney ve kontrol grubunun kendini affetme puanları arasında son test sonuçları açısından anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Affetme geliştirme programının öğrencilerde affetme düzeyi üzerinde olumlu etkisinin olduğu görülmüştür.

Küçük'ın (2016) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, duygu düzenleme stratejilerinin yaşam doyumu ile olan ilişkisinde affetme, affetmeme ve kognitif esnekliğin etkileri araştırılmıştır. Çalışmada, affetmeme ve kognitif esnekliğin duygu düzenleme stratejileri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolüne sahip olduğu kaydedilmiştir.

Ezerçe'nin (2016) yüksek lisans çalışmasının amacı, yaşam doyumu ile eşlerindeki suç affetme arasındaki ilişkiyi incelemektir. Elde edilen sonuçlarda, söz konusu değişkenler arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur, dolayısıyla eşlerini affeden kişilerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu yorumunda bulunulmuştur.

Topbaşoğlu'nun (2016) yüksek lisans çalışması, kendini affetmenin, başkalarını affetmenin, koşullu affetmenin ve doğrudan affetmenin öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi düzenlemedeki etkilerini ele almaktadır. Elde edilen sonuçlarda, sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide toplam affetme ve başkalarını affetme puanının düzenleyici role sahip olduğu kaydedilmiş iken kendini ve durumu affetmenin etkisinin olmadığı kaydedilmiştir.

Bakalım ve Muyan'ın (2020) çalışması, üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve yaşam doyumu ilişkisinde pozitif ve negatif duyguların konumunu tartışmaktadır. Yapılan nicel araştırma, devlet üniversitesinde öğrenim gören toplam 179 öğrenci üzerinde uygulanmıştır. Uygulama sonucunda, üniversite öğrencilerinin daha düşük pozitif duygu

deneyimledikleri, bunun sonucunda yaşam doyumlarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında çalışmada, yüksek yalnızlık seviyelerine sahip olduklarını ifade eden üniversite öğrencilerinin daha fazla negatif duygu deneyimledikleri fakat negatif duyguların yalnızlık ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir aracı olmadığı tespit edilmiştir.

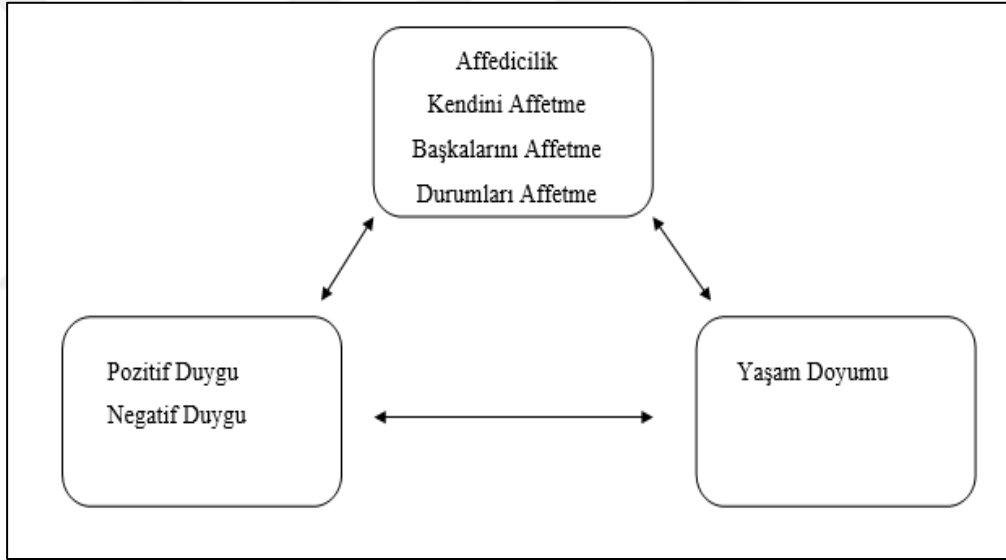


BÖLÜM 2: GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, veriler toplanması ve analizi hakkında genel bilgiler bulunmaktadır.

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelinde, analiz edilecek iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişki analiz edilir (Karasar, 1999). Araştırmada, affediciliğin pozitif düşünme ve yaşam doyumu ile olan ilişkisinin tespit edilmek istenmesi ilişkisel tarama modeline yönelmiştir. Modele ilişkin gösterim aşağıdaki şekilde sunulmuştur.



Şekil 7: Araştırmanın Modeli

2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, 18-35 yaş arası üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini rastgele örnekleme yöntemi ile seçilen 385 gönüllü katılımcı oluşturmaktadır.

2.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama için kullanılan araçlar şu şekildedir: Heartland Affetme

Ölçeği, Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği. Ayrıca katılımcıların sosyodemografik özelliklerinin kaydedilmesi için Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır ve öğrencilerin sosyodemografik özelliklerini tespit etmeyi hedeflemektedir. Formda üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi ve kaldıkları yere yönelik sorular bulunmaktadır.

2.3.2. Heartland Affetme Ölçeği

Veri toplama araçları arasında yer alan Heartland Affetme Ölçeği, toplam 18 ifadeden oluşur ve bu ifadeler 1: Beni Hiç Yansıtmıyor ile 7: Beni Tamamen Yansıtıyor arasında olacak şekilde 7'li likert olarak yapılandırılmıştır. Thompson ve arkadaşları (2005) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye Bugay ve Demir (2010) tarafından çevrilen ölçek içerisinde kendini affetme (1, 2, 3, 4, 5 ve 6. maddeler), başkalarını affetme (7, 8, 9, 10, 11 ve 12. maddeler) ve durumları affetme (13, 14, 15, 16, 17 ve 18. maddeler) olmak üzere üç alt boyut yer almaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 18, en yüksek puan ise 126'dır. Ölçek puanlanırken 2, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 15 ve 17. maddeler ters olarak puanlanmaktadır. Ölçeğin orijinalinde güvenirlik için yapılan analizde Cronbach's Alpha katsayısı 0.86 olarak hesaplanmış iken bu değer Türkçe çeviri çalışmasında 0.81 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise ölçeğin güvenirliği 0,80 olarak tespit edilmiştir.

2.3.3. Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği

Veri toplama araçları içerisinde yer alan bir diğer ölçüm aracı ise Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği'dir. Toplam 20 ifadenin yer aldığı ölçek Watson ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilmiş olup Türkçe'ye uyarlaması Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. Pozitif ve negatif boyutlarla duygu durumunu inceleyen bir ölçek olan Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği içerisinde yer alan ifadeler 1: Hiç ile 5: Çok fazla arasında olacak şekilde yapılandırılmıştır. Pozitif duygu; heyecanlı, güçlü, hevesli, gururlu, uyanık, ilhamlı, kararlı, aktif, ilgili ve dikkatli olmak üzere toplam 10 maddede bir boyutu, negatif duygu ise; sıkıntılı, mutsuz, suçlu, ürkmüş, düşmanca, asabi, utanmış, sinirli, tedirgin ve korkmuş olmak üzere 10 maddede diğer bir boyutu oluşturmaktadır. Watson ve

arkadaşları tarafından, pozitif ve negatif duygu boyutunun güvenilirlik katsayıları sırasıyla 0.88, ve 0.87 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması sırasında gerçekleştirilen güvenilirlik analizinde ise bu değerler pozitif duygu için 0.86 ve negatif duygu için 0.83 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise söz konusu değerler pozitif duygu için 0,80; negatif duygu için 0,83 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin her iki boyutu için de en az 10 ve en çok 50 puan alınabilmektedir.

2.3.4. Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam Doyum Ölçeği, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiş olup Türkçe'ye Dağlı ve Baysal (2016) tarafından uyarlanmıştır. Tek boyuttan oluşan ölçek toplam 5 ifadeden oluşmakta olup bu ifadeler 1: Hiç katılmıyorum-5: Tamamen katılıyorum arasında olacak şekilde yapılandırılmıştır. Ölçeğin yapılan Türkçe uyarlama çalışmasında güvenilirlik düzeyi 0.88 olarak tespit edilmiştir. Bu çalışmada ise güvenilirlik düzeyi 0,86 olarak tespit edilmiştir.

2.4. Verilerin Analizi

Bu araştırmada verilerin analizi noktasında SPSS 26 programı kullanılmıştır. Araştırmada verilerin normal dağılıma uygunluğu için Skewness ve Kurtosis değerlerinin -3,29 ila +3,29 aralığında olup olmadığına bakılmıştır. Söz konusu değerler aralığında olduğundan ötürü araştırmada parametrik test yöntemleri kullanılmıştır. Araştırmada, verilerin güvenilirlik düzeylerinin tespiti noktasında Cronbach's Alpha katsayısına yer verilmiştir. Çalışmada ele alınan değişkenler Arasındaki ilişkinin ortaya konmasında ise korelasyon analizine başvurulmuştur. Bu çalışmada, iki değişkenli grupları karşılaştırmak için bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla değişkeni içeren grupları karşılaştırmak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Çalışmanın bulgular kısmında üniversite öğrencilerinde affediciliğin pozitif düşünme ve yaşam doyumu ile olan ilişki araştırmasının online olarak uygulanan anket uygulamasından elde edilen verilerin değerlendirilmesi ve analizi yer almaktadır.

3.1. Öğrencilerin Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Çalışmanın bu kısmında, öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine yönelik elde edilen sonuçlar yer almaktadır.

Tablo 1
Örneklem Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	N	%
Kadın	262	68,1
Erkek	123	31,9
Toplam	385	100,0

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine ilişkin dağılımları görülmektedir. Katılımcıların 262'si (%68,1) kadınlardan, 123'ü (%31,9) erkek katılımcılardan oluşmaktadır.

Tablo 2
Örneklem Grubunun Yaşa Göre Dağılımı

Yaş	N	%
18-21 yaş	169	43,9
22-25 yaş	133	34,5
26-29 yaş	25	6,5
30-35 yaş	58	15,1
Toplam	385	100,0

Tablo 2 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin 169'u (%43,9) 18-21 yaş, 133'ü (%34,5) 22-25 yaş, 25'i (%6,5) 26-29 yaş ve son olarak 58'i (%15,1) 30-35 yaş gruplarından oluşmaktadır.

Tablo 3
Örneklem Grubunun Sınıfa Göre Dağılımı

Sınıf	N	%
1. sınıf	99	25,7
2. sınıf	85	22,1
3. sınıf	61	15,8
4. sınıf	140	36,4
Toplam	385	100,0

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin sınıflarına ilişkin dağılımları görülmektedir. Katılımcıların 99'u (%25,7) 1. sınıf; 85'i (%22,1) 2. sınıf; 61'i (%15,8) 3. sınıf ve son olarak 140'ı (%36,4) 4. sınıftan oluşmaktadır.

Tablo 4
Örneklem Grubunun Eğitim Sürecinde Kaldıkları Yere Göre Dağılımı

Kalınan Yer	N	%
Aile Yanı	86	22,3
Devlet Yurdu	120	31,2
Özel yurt- Pansiyon	61	15,8
Akraba Yanı	4	1,0
Arkadaşlarıyla birlikte	76	19,7
Tek başına evde	38	9,9
Toplam	385	100,0

Tablo 4'de araştırmaya katılanların eğitim sürecinde kaldıkları yere ilişkin dağılımları görülmektedir. Katılımcıların çoğunlu devlet yurdunda kalanlardan (120 kişi) oluşmaktadır.

3.2. Bağımlı Değişkenlerin Tanımlayıcı İstatistikleri

Bu kısımda, anket formunda yer alan ölçekler ve alt boyutlarına ilişkin tanımlayıcı bulgular yer almaktadır.

Tablo 5
Affetme, Pozitif-Negatif Duygu ve Yaşam Doyumuna Yönelik
Tanımlayıcı İstatistikler

Değişkenler	Ort.	SS
Heartland Affetme Ölçeği Toplam Puanı	80,46	15,260
Kendini Affetme	28,04	6,113
Başkalarını Affetme	25,02	7,096
Durumları Affetme	27,41	6,654
Pozitif Duygu	35,74	6,301
Negatif Duygu	24,61	6,728
Yaşam Doyumu	15,74	4,846

Tablo 5 incelendiğinde, Heartland Affetme Ölçeği toplam puan ortalamasının 80,46 olduğu görülmektedir. Ölçekten minimum 18, maksimum 126 puan alınabildiği göz önüne alındığında katılımcıların orta düzeyde affetme eğilimlerinin olduğu ifade edilebilir. Bu kısımda, kendini affetme puan ortalamasının 28,04; başkalarını affetme puan ortalamasının 25,02 ve son olarak durumları affetme puan ortalamasının 27,41 olduğu görülmektedir.

Pozitif duygu puan ortalamasının 35,74 olduğu görülmektedir Minimum 10 maksimum 50 puan alınabildiği göz önüne alındığında, katılımcıların orta düzeyde pozitif düşünme puanlarının olduğu ifade edilebilir.

Negatif duygu puan ortalamasının 24,61 olduğu görülmektedir Minimum 10 maksimum 50 puan alınabildiği göz önüne alındığında, katılımcıların negatif düşünme puanlarının düşük olduğu ifade edilebilir.

Yaşam Doyum Ölçeği toplam puan ortalamasının 15,74 olduğu görülmektedir Minimum 5 maksimum 25 puan alınabildiği göz önüne alındığında, katılımcıların yaşam doyum düzeylerinin orta olduğu ifade edilebilir.

Normallik Testi

Bu kısımda, normallik test sonuçları yer almaktadır.

Tablo 6
Normallik Testi Sonuçları

Değişkenler	Skewness	Kurtosis
Heartland Affetme Ölçeği Toplam Puanı	,002	,290
Kendini Affetme	-,116	-,190
Başkalarını Affetme	-,240	,114
Durumları Affetme	-,013	-,154
Pozitif Duygu	-,296	-,195
Negatif Duygu	,382	,048
Yaşam Doyumu	-,142	-,728

Tablo 6 incelendiğinde, anket uygulaması nihayetinde bulunan bulguların normal dağılıma sahip olduğu anlaşılmaktadır. Bu nedenle, araştırmada parametrik test yöntemleri kullanılmıştır.

3.3. Korelasyon Analizi Bulguları

Bu kısımda, bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişki sonuçları yer almaktadır.

Tablo 7
Affetme İle Pozitif ve Negatif Duygu Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6
1. Heartland Affetme Ölçeği Toplam Puanı	1					
2. Kendini Affetme	,744**	1				
3. Başkalarını Affetme	,719**	,209**	1			
4. Durumları Affetme	,844**	,564**	,390**	1		
5. Pozitif Duygu	,306**	,406**	,054	,270**	1	
6. Negatif Duygu	-,514**	-	-	-	-	1
		,488**	,264**	,448**	,189**	

****:** Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlı

Tablo 7’de verilen korelasyon analizi sonuçlarına göre, pozitif düşünme ile affetme genel puanı arasında ($r=,306$; $p<0,01$) pozitif yönlü ilişki olduğu görülmektedir. Bu kısımda,

pozitif düşünme ile kendini affetme ($r=,406$; $p<0,01$) ve durumları affetme ($r=,270$; $p<0,01$) arasında pozitif yönlü ilişki olduğu buna karşın başkalarını affetme arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmektedir.

Negatif düşünme ile affetme genel puanı arasında ($r=-,514$; $p<0,01$) negatif yönlü ilişki olduğu görülmektedir. Bu kısımda, negatif düşünme ile kendini affetme ($r=-,488$; $p<0,01$), başkalarını affetme ($r=-,264$; $p<0,01$) ve durumları affetme ($r=-,448$; $p<0,01$) arasında negatif yönlü ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 8
Affetme İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi
Sonuçları

	1	2	3	4	5
1. Heartland Affetme Ölçeği	1				
Toplam Puanı					
2. Kendini Affetme	,744**	1			
3. Başkalarını Affetme	,719**	,209**	1		
4. Durumları Affetme	,844**	,564**	,390**	1	
5. Yaşam Doyumu	,288**	,360**	,155**	,165**	1

****:** Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlı

Tablo 8’de verilen korelasyon analizi sonuçlarına göre, yaşam doyum düzeyi ile affetme genel puanı arasında ($r=,288$; $p<0,01$) pozitif yönlü ilişki olduğu görülmektedir. Bu kısımda, yaşam doyum düzeyi ile kendini affetme ($r=,360$; $p<0,01$), başkalarını affetme ($r=,155$; $p<0,01$) ve durumları affetme ($r=,165$; $p<0,01$) arasında pozitif yönlü ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 9
Pozitif ve Negatif Duygu İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin
Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3
1. Pozitif Duygu	1		
2. Negatif Duygu	-,189**	1	
3. Yaşam Doyumu	,355**	-,251**	1

****:** Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlı

Tablo 9’da verilen korelasyon analizi sonuçlarına göre, yaşam doyum düzeyi ile pozitif düşünme arasında ($r=,355$; $p<0,01$) pozitif yönlü ilişki; negatif düşünme arasında ($r=-,251$; $p<0,01$) negatif yönlü ilişki olduğu görülmektedir.

3.4. Gruplar Arası Karşılaştırma Bulguları

3.4.1. Affedicilik, Pozitif Düşünme ve Yaşam Doyum Puanının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Çalışmanın bu kısmında, anket uygulamasına katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre affedicilik, pozitif düşünme ve yaşam doyum puanlarının karşılaştırma sonuçları yer almaktadır.

Tablo 10
Affedicilik, Pozitif Düşünme ve Yaşam Doyum Puanları İle Cinsiyet
Arasındaki Bağımsız Örneklem t Testi Analizi

	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p
Heartland Affetme	Kadın	262	80,19	15,998	-,509	,61
Ölçeği Toplam Puanı	Erkek	123	81,04	13,599		
Kendini Affetme	Kadın	262	27,83	6,519	-,975	,33
	Erkek	123	28,48	5,138		
Başkalarını Affetme	Kadın	262	25,28	7,109	1,062	,29
	Erkek	123	24,46	7,067		
Durumları Affetme	Kadın	262	27,08	6,975	-1,407	,16
	Erkek	123	28,11	5,881		
Pozitif Duygu	Kadın	262	35,17	6,355	-2,597	,01
	Erkek	123	36,94	6,033		
Negatif Duygu	Kadın	262	24,95	6,665	1,422	,16
	Erkek	123	23,90	6,835		
Yaşam Doyumu	Kadın	262	15,61	5,019	-,781	,44
	Erkek	123	16,02	4,464		

Tablo 10 incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre katılımcıların affedicilik, pozitif düşünme ve yaşam doyum puanının kıyaslaması adına yürütülen “Bağımsız Örneklem t Testi” sonuçlarına göre affedicilik genel boyutu ($t=-,509$; $p>0,05$) ve kendini affetme ($t=-,975$; $p>0,05$), başkalarını affetme ($t=1,062$; $p>0,05$) ve durumları affetme ($t=-1,407$; $p>0,05$) alt boyutlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Negatif duygu ($t=1,422$; $p>0,05$) alt boyutunun anlamlı düzeyde farklılaşmadığı buna karşın pozitif duygu ($t=-2,597$; $p<0,05$) alt boyutunun cinsiyete göre anlamlı düzeyde

farklılaştığı ve bu farklılıkta erkeklerin pozitif düşünme puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yaşam doyum puanının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($t=-,781$; $p>0,05$).

3.4.2. Affedicilik, Pozitif Düşünme ve Yaşam Doyum Puanının Sınıfa Göre Karşılaştırılması

Çalışmanın bu kısmında, anket uygulamasına katılan öğrencilerin sınıf düzeylerine göre affedicilik, pozitif düşünme ve yaşam doyum puanlarının karşılaştırma sonuçları yer almaktadır.

Tablo 11
Affedicilik, Pozitif Düşünme ve Yaşam Doyum Puanları İle Sınıf Düzeyi Arasındaki ANOVA Analizi

		N	Ort.	SS	F	p
Heartland Affetme Ölçeği Toplam Puanı	1. sınıf	99	79,70	15,614	,299	,83
	2. sınıf	85	79,69	15,475		
	3. sınıf	61	80,98	14,360		
	4. sınıf	140	81,24	15,368		
	Toplam	385	80,46	15,260		
Kendini Affetme	1. sınıf	99	27,73	6,086	,343	,79
	2. sınıf	85	27,68	6,095		
	3. sınıf	61	28,39	5,948		
	4. sınıf	140	28,31	6,255		
	Toplam	385	28,04	6,113		
Başkalarını Affetme	1. sınıf	99	24,95	7,820	,312	,82
	2. sınıf	85	24,44	7,279		
	3. sınıf	61	25,11	6,221		
	4. sınıf	140	25,37	6,851		
	Toplam	385	25,02	7,096		
Durumları Affetme	1. sınıf	99	27,02	6,297	,155	,93
	2. sınıf	85	27,58	7,315		
	3. sınıf	61	27,48	6,350		
	4. sınıf	140	27,56	6,669		
	Toplam	385	27,41	6,654		
Pozitif Duygu	1. sınıf	99	34,88	6,288	2,158	,09
	2. sınıf	85	36,56	6,474		
	3. sınıf	61	34,62	6,553		
	4. sınıf	140	36,32	6,009		
	Toplam	385	35,74	6,301		

Tablo 11
Affecilik, Pozitif Düşünme ve Yaşam Doyum Puanları İle Sınıf Düzeyi Arasındaki
ANOVA Analizi (devam)

		N	Ort.	SS	F	p
Negatif Duygu	1. sınıf	99	24,96	6,397	,328	,81
	2. sınıf	85	24,69	6,683		
	3. sınıf	61	23,89	7,227		
	4. sınıf	140	24,64	6,808		
	Toplam	385	24,61	6,728		
Yaşam Doyumu	1. sınıf	99	15,32	4,451	2,087	,10
	2. sınıf	85	14,91	5,327		
	3. sınıf	61	16,56	4,592		
	4. sınıf	140	16,19	4,860		
	Toplam	385	15,74	4,846		

Tablo 11 incelendiğinde sınıf düzeyi değişkenine göre katılımcıların affedicilik, pozitif düşünme ve yaşam doyum puanın kıyaslaması adına yürütülen “Anova Testi” sonuçlarına göre affedicilik genel boyutu ($f=,299$; $p>0,05$) ve kendini affetme ($f=,343$; $p>0,05$), başkalarını affetme ($f=,312$; $p>0,05$) ve durumları affetme ($f=,155$; $p>0,05$) alt boyutlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Pozitif duygu ($f=2,158$; $p>0,05$) ve negatif duygu ($f=,328$; $p>0,05$) alt boyutlarının sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Yaşam doyum puanının da benzer şekilde sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($f=2,087$; $p>0,05$).

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı; üniversite öğrencilerinde affediciliğin pozitif düşünme ve yaşam doyumu ile olan ilişkisini incelemektir. Bunun yanında, affedicilik, pozitif düşünme ve yaşam doyumu ile üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve sınıf düzeyi arasında anlamlı farklılık olup olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırma nihayetinde ortaya çıkan bulgularda, affedicilik genel puanı ve kendini affetme, başkalarını affetme ve durumları affetme puanları ile yaşam doyum düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Krause ve Ellison (2003) yaşlı yetişkinlerle ilgili çalışmalarında; başkalarını affetme, kendini kötü hissetme ve ölüm kaygısı ile yaşam doyumu arasında pozitif korelasyon olduğu ortaya koyulmuştur. Toussaint ve arkadaşlarının (2001) yaptıkları çalışmada; kendini ve başkalarını affetmenin psikolojik sıkıntı ile negatif, yaşam doyumu ile pozitif ilişkili olduğu kaydedilmiştir. Aslan (2016) yüksek lisans çalışmasında, üniversite öğrencilerinde affetme, yaşam doyumu ve sürekli öfkeyi ele almıştır. Çalışmada, affetmenin tüm alt boyutlarının yaşam doyumu ile pozitif ve anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur. Satıcı'nın (2016) çalışmasında, yaşam doyumu ile kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme arasında pozitif yönde ilişki olduğu kaydedilmiştir. Öztörel'in (2018) çalışmasında, yaşam doyum ölçeği toplam puanı ile kendini affetme ve durumu affetme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, başkalarını affetme arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Çalışmada, affetme ölçeği toplam puanı ile yaşam doyum ölçeği toplam puanı arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Zhu'nun (2015) çalışmasında, affetmenin yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Çalışma nihayetinde elde edilen bir başka bulguda, pozitif düşünme ile yaşam doyum düzeyi arasında pozitif; negatif düşünme ile yaşam doyum düzeyi arasında ise negatif bazlı bir korelasyon olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Satıcı'nın (2016) çalışmasında pozitif düşünme ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde, negatif düşünme ile yaşam doyumu arasında ise negatif yönde ilişki olduğu kaydedilmiştir. Seligman (1998: 2) psikolojide sadece negatif duygularla değil aynı zamanda pozitif duygularla da çalışılması gerektiğini ifade ederek pozitif düşünme tarzının yaşamın kaliteli kılınması ve yaşamdan alınan

doym düzeyinde etkili olduunu dile getirmiştir. Diener ve arkadaşları (1999: 277) ise sevgi, sevinç, coşku ve neşe gibi pozitif duygular ın bireyin yaşam kalitesini güçlendirdiğini ifade etmişlerdir. Kişinin yaşamdaki etkinliklerden zevk alması, amaçlarına ulaşması ve olumlu benlik algısına sahip olması onun iyi bir yaşam doym düzeyine sahip olduğunu göstermektedir (Neugarten vd., 1961: 301). Eğer kişi mutlu olduğunu dile getiriyor ise bu onun yaşamında doym yaşadığını göstermektedir. Buna karşın kişi kişi yaşamından hoşnut olmadığını dile getiriyor ise sık sık öfke ve kaygı gibi olumsuz duyguları yaşadığını, yaşamdan aldığı doymun düşük olduğunu göstermektedir (Diener vd., 1997: 26).

Araştırmada erişilen bir başka bulguda, pozitif düşünme ile affetme genel puanı, kendini affetme ve durumları affetme arasında pozitif bazlı bağıntı olduğu buna karşın başkalarını affetme arasında anlamlı bağıntı olmadığı ortaya koyulmuştur. Bunun yanında, negatif düşünme ile affetme genel puanı, kendini affetme, başkalarını affetme ve durumları affetme arasında negatif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Satıcı'nın (2016) çalışmasında pozitif düşünme ile kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme arasında pozitif yönde, negatif düşünme ile kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme arasında ise negatif yönde ilişki olduğu kaydedilmiştir. Alanyazında yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde affetmenin öznel iyi oluş ile pozitif yönde ilişkisi olduğu görülmektedir (McCullough vd., 2001: 605; Ysseldyk vd., 2007: 1577). İntikam peşinde olan kişiler derin düşüncelere dalmakta, olay üzerinde daha fazla kafa yormaktadır. Bundan ötürü, içerisinde bulundukları depresif ruh hali daha yoğun şekilde yaşanmaktadır. Sonuç olarak, bu kişiler olumsuz düşünceler içerisine girmektedir (Ysseldyk vd., 2007: 1574). Kişi affettiği durumda, karşıdakine yönelik intikam düşüncelerini frenleyerek kendisi ve başkalarına karşı daha olumlu bir düşünce içerisinde bulunmaktadır. Bu durum onların olumsuz düşüncelerini azaltmaktadır (Chan, 2009: 873; Hill ve Allemand, 2010: 248).

Araştırmada üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre yapılan analiz sonucunda affedicilik genel puanı ve alt boyutlardan alınan puanın anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Şahin'in (2013) yaptığı çalışmada, kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin affedicilik düzeylerinin 0,05 düzeyinde farklılaşmadığı sonucuna

ulaşılmıştır. Aslan'ın (2016) çalışmasında, kadın öğrencilerin başkasını affetme puanlarının erkek öğrencilerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öztörel'in (2018) çalışmasında erkeklerin affetme puanlarının kadınlardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Türkoğlu'nun (2014) çalışmasında ise, cinsiyet değişkeni bağlamında üniversite öğrencilerinin kendini ve başkalarını affetme düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı buna karşılık durumu affetme düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonuç, mezuniyetin yaklaşması ve toplumsal cinsiyet rolleri ile açıklanabilir. Buna göre, araştırmaya katılanların çoğunluğunun 4. sınıf öğrencisi olmasından ötürü gelecek kaygısının erkek ve kız öğrencilerde benzer düzeyde olabileceği düşüncesi cinsiyete göre yaşam doyumunun farklılaşmamasına neden olacağı düşünülmektedir. Bunun yanında, araştırmaya katılanların daha çok kız öğrencilerden oluşmasının bu sonucun ortaya çıkmasında etkili olduğu düşünülmektedir. Son olarak, kız ve erkek öğrencilerin eğitim olanaklarından eşit düzeyde faydalananı olması ve kız öğrencilerin geçmişe kıyasla toplum içerisinde statüsünün değişmesi yaşam doyum düzeyinin farklılaşmamasının nedenleri arasında sayılabilir. Arslan ve Bektaş (2019) ile Ezerçe'nin (2016) çalışmasında, yaşam doyum düzeyi ile üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Elde edilen bu sonuçlar, literatürde yer alan diğer çalışmalarla zıtlık göstermektedir. Bu kapsamda, Erus ve arkadaşları (2020) ile Topbaşoğlu'nun (2016) çalışmasında yaşam doyum düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılıkta kadınların yaşam doyum düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aslan (2016) ile Öztörel'in (2018) çalışmasında da benzer şekilde, kız öğrencilerin yaşam doyum puanlarının erkek öğrencilerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bir diğer araştırmada ise, cinsiyetin yaşam doyumunu ile anlamlı düzeyde ilişkisi olduğu bildirilmiştir. Çalışmada, kadınların erkeklerden daha yüksek yaşam doyumuna sahip oldukları gözlenmiştir (Aldemir ve Gülcan, 2004). Yar ve arkadaşlarının (2022) yaptıkları çalışmada, kız öğrencilerin yaşam doyum ölçeğinden aldıkları puan ortalamasının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yelpaze ve Yakar'ın (2019) yaptıkları çalışmada ise erkek öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin kız öğrencilerden yüksek olduğu bildirilmiştir.

Araştırmada, cinsiyet ile negatif düşünme arasında anlamlı farklılık olmadığı buna karşın pozitif düşünme arasında anlamlı farklılık olduğu ve bu farklılıkta erkeklerin pozitif düşünmelerinin kadınlardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kız ve erkek öğrencilerde negatif düşünmenin farklılık göstermemesi, kişilik ve sosyal çevrenin beklentisi ile açıklanabilir. Erkeklerin pozitif düşünme düzeylerinin yüksek çıkması erkek öğrencilerin yoğun duygusal deneyim yaşamalarıyla açıklanabilir. Alanyazın incelendiğinde, cinsiyetin öznel iyi oluş üzerinde etkili olduğuna dair farklı sonuçlar olduğu görülmektedir. Araştırmalarda erkeklerin veya kadınların öznel iyi oluş düzeyleri ile ilgili net bir ayrım yapılamamaktadır (Diener ve Ryan, 2009: 396). Bununla beraber, kadınların olumlu ve olumsuz duygulanımlarının erkeklerden daha yoğun olduğu gözlenmiştir (Fujita vd., 1991: 427). Diğer bir ifadeyle, kadınlar erkeklere kıyasla daha enerjik ve neşeli olabilmekte iken bazı durumlarda daha depresif, utangaç ve kaygılı olabilmektedir (Satıcı, 2016: 40). Erus ve arkadaşlarının (2020) yaptıkları çalışmada, cinsiyet ile pozitif duygu puanı arasında anlamlı bir farklılık olduğu buna karşın negatif duygu puanı arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Farklılığın olduğu kısımda, erkeklerin pozitif duygu puanlarının kadınlardan yüksek bulunmuştur. Zubaroğlu Yanardağ'ın (2017) çalışmasında cinsiyet ile pozitif ve negatif düşünme arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Farklılığın olduğu kısımda erkeklerin pozitif düşünme puanlarının kızlardan yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin negatif ve pozitif düşünme puanları ile sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Erus ve arkadaşlarının (2020) yaptıkları çalışmada, sınıf düzeyi ile pozitif ve negatif duygu puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Zubaroğlu Yanardağ'ın (2017) çalışmasında sınıf düzeyi ile pozitif düşünme arasında anlamlı farklılık olduğu buna karşın negatif düşünme arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Farklılığın olduğu kısımda 4. sınıfta olanların pozitif düşünme puanlarının diğer sınıftakilerden yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmada elde edilen bulguda, sınıf düzeyi ile affedicilik genel puanı ve kendini affetme, başkalarını affetme ve durumları affetme puanı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ortaya koyulmuştur. Bir diğer ifadeyle, katılımcıların sınıf düzeyleri bağlamında

affedicilik genel puanı ile alt boyutlardan alınan puanlar birbirine yakın düzeydedir. Aslan'ın (2016) çalışmasında, sınıf düzeyine göre öğrencilerin affetme davranışları arasında ilişki bulunamamıştır.

Alanyazında yaşam doyumu ile ilgili yapılmış çalışmalarda pekçok değişken ele alınmakla birlikte sınıf düzeyinin yaşam doyumu üzerine etkisine dönük farklı sonuçlarla karşılaşmaktadır. Bizim araştırmamızda, üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyi ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonuç, katılımcıların sınıf düzeylerine göre yaşam doyum düzeylerinin birbirine yakın olduğunu göstermektedir. Bunun yanında, üniversite öğrencilerinin demografik özellikler, kaygı düzeyi, sorumluluk ve yaşantılarının birbirine benzer olması sınıf düzeyinin tek başına yaşam doyum düzeyi üzerinde etkili olmamasını doğurmuştur. Arslan ve Bektaş (2019) ile Erus ve arkadaşlarının (2020) yaptıkları çalışmada, sınıf düzeyi ile yaşam doyum ölçeği toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Üniversiteye yeni başlayanlar ile mezun durumunda olan öğrencilerin sorunları birbirinden farklılık gösterir. Yeni başlayanların daha çok üniversiteye uyum sorunu yaşadığı, mezun durumunda olanların ise gelecek kaygısı ile (iş bulma sorunu gibi) karşı karşıya kaldığı bilinmektedir. Bu açıdan sınıf düzeyinin yaşam doyum düzeyi üzerinde etkili olduğu ifade edilebilir. Nitekim, Yelpeze ve Yakar'ın (2019) yaptıkları çalışmada sınıf düzeyinin yaşam doyum düzeyi üzerinde etkili olduğu bildirilmiş, 3. sınıf öğrencilerinin yaşam doyumlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Zhang ve arkadaşlarının (2013) yaptıkları çalışmada birinci sınıf; Şahan ve arkadaşlarının çalışmasında ikinci sınıf; Özdemir ve Dilekman'ın (2016) çalışmasında ise dördüncü sınıf öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu kaydedilmiştir.

Araştırmadan çıkan sonuçlar göz önünde bulundurularak aşağıda verilen önerileri sıralamak fayda getirecektir;

- Bu araştırmanın sonuçları üniversite öğrencilerinde affediciliğin pozitif düşünme ve yaşam doyumu ile olan ilişkisine yönelik bilgiler vermektedir. Gelecekteki çalışmalarda, farklı kitleler üzerinde yeni çalışmalar yapılabilir.

- Çalışmada, affediciliğin pozitif düşünme ile olan ilişkisi ele alınmıştır. Affediciliğin negatif düşünme ile ilişkisini ele alan araştırmalar yapılabilir.
- Cinsiyetin pozitif düşünme üzerinde etkisi olduğu göz önüne alındığında, bu etkinin nasıl gerçekleştiğine dönük derinlemesine veriler elde edebilmek amacıyla nitel desenli çalışmalar yapılabilir.
- Araştırmada, üniversite öğrencilerinin sosyodemografik özellikleri cinsiyet, sınıf ve kalınan yer ile sınırlıdır. Gelecekteki araştırmalarda, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, herhangi bir yerde çalışılıp çalışılmadığı, kardeş sayısı gibi yeni değişkenlere göre araştırmalar yapılabilir.
- Elde edilen sonuçlar bağlamında, yaşam doyumu ile pozitif düşünme arasındaki ilişki göz önüne alındığında öğrencilerin pozitif düşünme düzeylerinin arttırılmasına dönük psikolojik danışmanlardan yararlanılabilir.
- Üniversite öğrencileri özelinde, psikolojik danışma ve rehberlik merkezleri aracılığıyla affedememe özelliği olan öğrencilere yönelik, affetmeyi geliştirmeyi amaçlayan psikoeğitim çalışmaları yürütülebilir.
- Başkalarını affetmenin pozitif düşünme ile ilişkisinin anlamlı olmadığı sonucundan hareketle, başkalarını affetmenin hangi psikolojik değişkenlerle bağlantılı olarak değişim gösterebileceğine dönük yeni çalışmalar yapılabilir.
- Üniversitelerde özellikle mezun durumunda olacak öğrencilere dönük pozitif düşüncelerini sağlamak üzere ebeveynlere ve akademisyenlere yönelik rehberlik hizmetleri verilebilir.

KAYNAKÇA

- Akın, A., R. Uysal ve Ü. Akın. (2015). Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 51(3), 265-270.
- Akyol, U. (2013). *Boşanmış ve Boşanmamış Aileye Sahip Ergenlerin Yalnızlık, Yaşam Doyumu, Sosyal Destek ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Denizli: Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aldemir C ve Y. Gülcan. (2004). Student Satisfaction In Higher Education: A Turkish Case. *Journal of Higher Education Management and Policy*. 16(2),109-122.
- Alpay, A. (2009). *Yakın İlişkilerde Bağışlama: Bağışlamanın; Bağlanma, Benlik Saygısı, Empati ve Kıskançlık Değişkenleri Yönünden İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Altay, B. ve İ. Avcı. (2009). Huzurevinde Yaşayan Yaşlılarda Özbakım Gücü ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki, *Dicle Tıp Dergisi*. 36(4), 275-282.
- Arslan, I. ve H. Bektaş. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Ölçülmesi. *IGUSABDER*, 8, 767-784.
- Aslan, G.A. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Affetme Davranışları, Yaşam Doyumları ve Sürekli Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aşan, Ö. ve E. Erenler. (2008). İş Tatmini ve Yaşam Tatmini İlişkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 13(2), 203-216.
- Avcı, D. (2009). *Öğrenilmiş İyimserlik Eğitim Programının 9. ve 10. Sınıf Öğrencilerinin İyimserlik Düzeylerine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aydın, F. T. (2017). Pozitif Bir Karakter Gücü Olarak Affedicilik. *The Journal of Happiness ve Well-Being*, 5(1), 1-22.
- Aykut, N. (2019). *Sosyal Hizmet Politikaları ve Uygulamaları Programı*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Ayten, A. ve H. Ferhan. (2016). Forgiveness, Religiousness, and Life Satisfaction: An Empirical Study on Turkish and Jordanian University Students. *Spiritual Psychology and Counseling*, 1 (1), 79-84.
- Ayten, A. (2009). Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 37(2), 111-128.
- Ayten, A. (2012). *Din Psikolojisi*. İstanbul: İz yayıncılık.
- Bakalım, O. ve M. Muyan. (2020). Yalnızlık ve Yaşam Doyumu İlişkisinde Pozitif ve Negatif Duyguların Aracı Rolü. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (50), 125-140.
- Baker, J. C. (2014). *Emotion Regulation and the Implications For Forgiveness: An Investigation Of the Late Positive Potential*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. ABD: Biola University.
- Balat, G. U. ve B. Akman. (2006). Lise Öğrencilerinin Psikolojik Durumlarının Sosyodemografik Özelliklerine Göre İncelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13, 86–93.
- Baltaş, Z. (2006). *Duygusal Zekâ*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Baran, A. (2008). Yaşlılıkta Sosyalizasyon ve Yaşam Kalitesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, (2), 86-97.
- Berry, J. W., E. L. Worthington, L. E. O'Connor, L. Parrot ve N. G. Wade. (2005). Forgiveness, Vengeful Rumination, and Affective Traits. *Journal of Personality*, 73(1), 183–226.
- Bibi, F., A. G. Chaudhry ve E. A. Awan. (2015). Impact of Gender, Age and Culture On Life Satisfaction. *Science International (Lahore)*: 27(2), 1649-1652.
- Bono, G. ve M. E. McCullough. (2004). Religion, Forgiveness and Adjustment in Older Adulthood. In K. W. Schaie, N. Krause, & A. Booth (Eds.), *Religious influences on health and well-being in the elderly*. NY: Springer.
- Bono, G., , M. E. McCullough ve L. M. Root. (2008). Forgiveness, Feeling Connected To Others, and Well-Being: Two Longitudinal Studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(2), 182-195.

- Botcharova, O. (2007) Justice or Forgiveness? In Search of a Solution. *Cardozo Journal of Conflict Resolution*, 8, 623-649.
- Bouckenooghe, D., U. Raja ve A. N. Butt. (2013). Combined Effects of Positive and Negative Affectivity and Job Satisfaction on Job Performance and Turnover Intentions. *The Journal of Psychology*, 147(2), 105-123.
- Braithwaite, S., F. D. Fincham ve N. Lambert. (2009). Hurt and Psychological Health in Close Relationships. In A. Vangelisti (Ed.), *Feeling Hurt in Close Relationships* (pp. 376-399). Cambridge: Cambridge University Press.
- Brown, R. P. (2004). Vengeance is Mine: Narcissism, Vengeance, and The Tendency to Forgive. *Journal of Research in Personality*, 38, 576-584.
- Brown, R. P. ve A. Phillips. (2005). Letting Bygones Be Bygones: Further Evidence For the Validity of The Tendency To Forgive Scale. *Personality and Individual Differences*, 38(3), 627-638.
- Bugay A. ve A. Demir. (2011). Hataya İlişkin Özelliklerin Başkasını Affetmeyi Yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 8-17.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2012). Can Be Forgiveness Increased?: Forgiveness Enrichment Group. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 96-106.
- Burke, M. J., A. P. Brief ve J. M. George. (1993). The Role of Negative Affectivity in Understanding Relations Between Self-Reports of Stressors and Strains: A Comment on The Applied Psychology Literature. *Journal of Applied Psychology*, 78, 402-412.
- Chan, D. W. (2013). Subjective Well-Being of Hong Kong Chinese Teachers: The Contribution of Gratitude, Forgiveness, and the Orientations To Happiness. *Teaching and Teacher Education*, 32, 22-30.
- Chan, D. W. (2009). The Hierarchy of Strengths: Their Relationships With Subjective Wellbeing Among Chinese Teachers In Hong Kong. *Teaching and Teacher Education*, 25(6), 867-875.
- Crawford, J. R. ve J. D. Henry. (2004). The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): Construct Validity, Measurement Properties and Normative Data in a Large Non-Clinical Sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 245-265.

- Cropanzano, R., H. M. Weiss, J. M. S. Hale ve J. Reb. (2003). The Structure of Affect: Reconsidering the Relationship Between Negative and Positive Affectivity. *Journal of Management*, 29(6), 831-857.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the Foundations of Positive Psychology*. New York: Springer.
- Cummins, R. A. (2000). Personal Income and Subjective Well-Being: A Review. *Journal of Happiness Studies*, 1, 133-158.
- Çevik, N. (2010). *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Yordayan Bazı Değişkenler*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çevik Kırıcı, N. ve O. Korkmaz. (2014). Türkiye’de Yaşam Doyumu ve İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İki Değişkenli Sıralı Probit Model Analizi. *Niğde Üniversitesi İİBF Dergisi*, 7(1), 126-145.
- Dağlı, A. ve N. Baysal. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 15 (59), 1250-1262.
- Datu, J. A. D. (2014). Forgiveness, Gratitude and Subjective Well-Being Among Filipino Adolescents. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 36(3), 262- 273.
- Deniz, M. E., C. Arslan, Z. Özyeşil ve M. İzmirli. (2012). Öz-Anlayış, Yaşam Doyumu, Negatif ve Pozitif Duygu: Türk ve Diğer Ülke Üniversite Öğrencileri Arasında Bir Karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 428-446.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being. The Science of Happiness and Proposal for a *National Index*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., R. A. Emmons, R. J. Larsen ve S. Griffin. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Buletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. ve M. E. Seligman. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Diener, E. F. (2009). *The Science of Well-Being: Reviews and Theoretical Articles*. New York: The Science of Well-Being,

- Diener, E., E. Suh ve S. Oishi. (1997). Recent Finding of Subjective Well-Being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Dillon, R. S. (2001). Self-Forgiveness and Self-Respect. *Ethics*, 112(1), 53-83.
- Dost, M. T. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22), 132-143.
- Droll, D. M. (1984). *Forgiveness: Theory and Research*. Unpublished Doctoral Dissertation. University of Nevada, Reno.
- Emmons, R.A. ve M.E. Mccullough. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389.
- Enright, R. D. ve R. P. Fitzgibbons. (2000). *Helping Clients Forgive: and Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, R. D. ve The Human Development Study Group (1996). Counseling Within The Forgiveness Triad: On Forgiving, Receiving Forgiveness, and Self-Forgiveness. *Counseling and Values*, 40, 107-126.
- Enright, R. D. ve C. T. Coyle. (1998). Researching the Process Model of Forgiveness Within Psychological Interventions. In Worthington, E. L. (Eds.), *Dimensions Forgiveness and Relationship Satisfaction of forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives* (pp. 139-161). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Erdinç, İ. (2018). Evli Çiftlerde, *Evlilik Uyumu, Cinsel Yaşam Doyumu ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erus, S. M., Ş. G. Zeren ve Y. Amanvermez. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumları, Pozitif ve Negatif Duyguları: İstanbul'da Bir Devlet Üniversitesinde Profil Çalışması. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 10(2), 563-595.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989.

- Exline, J. J., B. J. Baumeister, B. J. Bushman, W. K. Campbell ve E. J. Finkel. (2004). Too Proud to Let Go: Narsissistic Entitlement As a Barrier to Forgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(6), 894- 912.
- Ezerçe, E. (2016). *Eşlerin Suçu Affetmesi ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Fernandez-Abascal, E. G. ve D. M. Diaz. (2013). Affective Induction and Creative Thiking. *Creativity Research Journal*, 25(2), 213-221.
- Fincham, F. D., J. H. Hall ve S. R. H. Beach. (2005). Till Lack of Forgiveness Do Us Part. Forgiveness in Marriage. In E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of Forgiveness* (pp.207- 226). New York: Wiley.
- Friedman, P. H. ve L. L. Toussaint. (2006). The Relationship Between Forgiveness, Gratitude, Distress, and Well-Being: An Integrative Review of the Literature. *International Journal of Healing and Caring*, 6(2), 1-10.
- Freedman, S., R. D. Enright, J. Knutson. (2005). A Progress Report on the Process Model of Forgiveness. In Worthington, Jr., E. L. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 393–406). New York: Routledge.
- Fujita, F., E. Diener ve E. Sandvik. (1991). Gender Differences In Negative Affect and Wellbeing: The Case For Emotional Intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 427-434.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.
- George, D. ve M. Mallery. (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson.
- Goleman, D. (2018). *Duygusal Zekâ: Neden İq'dan Daha Önemlidir?* (Çev. B.S. Yüksel). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Gradisek, P. (2012). Character Strengths and Life Satisfaction of Slovenian In-Service And Pre-Service Teachers. *CEPS Journal: Center for Educational Policy Studies Journal*, 2(3), 167-180.

- Güler, K. (2015). *Beden İmajının Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gündüz, Ö. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Affetmeyi Yordayan Değişkenlerin Belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Güney, S. (2013). *Davranış Bilimleri*. 9. Basım, İstanbul: Nobel Yayınları.
- Halisdemir, D. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları, Kendini Affetme Düzeyleri ve Geçmişe Yönelik Anne Kabul Red Algıları Arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Hall, J. H. ve F. D. Fincham. (2005). Self-Forgiveness: The Stepchild of Forgiveness Research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 621–637.
- Hampes, W. (2016). The Relationship Between Humor Styles and Forgiveness. *Europe's Journal of Psychology*, 12(3), 338-347.
- Hargrave, T. D. ve J. N. Sells. (1997). The development of a Forgiveness Scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23(1), 41-62.
- Hargrave, T. D. (1994). Families and forgiveness: A Theoretical and Therapeutic Framework. *The Family Journal*, 2(4), 339-348.
- Hayes, N. (2011). *Psikolojiyi Anlamak*. (Çev. Filiz Şar, Asiye Hekimoğlu), İstanbul: Optimist Yayınevi.
- Hepp-Dax, S. H. (1996). *Forgiveness As an Educational Goal With Fifth-Grade Inner-City Children*. Unpublished Doctoral Thesis. Fordham University, New York.
- Hill, P. L. ve M. Allemand. (2010). Forgiveness and Adult Patterns Of Individual Differences In Environmental Mastery and Personal Growth. *Journal of Research in Personality*, 44(2), 245-250.
- Horsbrugh, H. J. N. (1974). Forgiveness. *Canadian Journal of Philosophy*, 4(2), 269-282.
- Hülür, G. ve D. Gerstorf. (2018). Set Point. (Ed. Marc H. Bornstein). The SAGE Encyclopedia of Lifespan Human Development, Thousand Oaks: SAGE Publications Inc.

- İnce, M. (2018). *Pozitif Düşünce ve İletişim*. Ankara: Elips Kitap Yayınevi.
- Jacinto, G. A. ve B. L. Edwards. (2011). Therapeutic Stages of Forgiveness and Self-Forgiveness. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 21/4, 423–437.
- Judge, T. A., V. Van, E. M. Annelies ve I. E. De Pater. (2004). Emotional Stability, Core Self-Evaluations and Job Outcomes: a Review of the Evidence and Agenda For Future Research. *Human Performance*, 17(3), 325-346.
- Kaletka, K. ve J. Mroz. (2018). Forgiveness and Life Satisfaction Across Different Age Groups In Adults. *Personality and Individual Differences*, 17-23.
- Kan, M. (2017). *Olumlu Düşüncenin Gücü*. İstanbul: Maviçatı Yayınları.
- Kanten, P. ve S. Kanten. (2015). *İş Yaşamının Kalitesinin Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinde İş Doyumunun Aracılık Rolü*. (Ed. Selen Doğan). Yaşam Doyumu. Ankara: Nobel Yayınları.
- Karadağ, Ş. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Olumlu Düşünme Becerisinin Kişilerarası İletişim Becerisi ile İlişkisi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler*, 131-136.
- Kara, E. (2009). Din ve Psikolojik Açından Bağışlayıcılığın Terapötik Değeri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(8).
- Kaya, Ö. S. ve F. Orçan. (2019). Mutluluğun Empati, Affetme ve Yaşam Doyumu Arasındaki Aracı Rolü: Bir Yol Analizi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19 (2), 540-554.
- Kaya, R. A. (2019). Kişilerarası İlişkilerde Affetme Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. The Scale of Forgiveness on Interpersonal Relationships: A Validity and Reliability Study. *Elementary Education Online*, 18 (3), 1244- 1259.
- Kocagazioğlu Y. S. (2019). *Adli Alanda Çalışanlarda Adil Dünya İnancı, Tükenmişlik, İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü.
- Konuk, E. (2009). “İyimsizlik, Karamsarlık ve Başarı Üzerine”, Sabah Gazetesi.
- Krause, N., Ellison, C.G. (2003). Forgiveness by God, Forgiveness of Others, and Psychological Well-Being In Late Life. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 42, 77–93.

- Kutlu, M., S. Balcı ve M. Yılmaz. (2004). “İletişim Beceri Eğitiminin Öğrencilerin Kendini Ayarlama ve İyimserlik Düzeylerine Etkisi”, XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, Eğitim Fakültesi, Malatya Üniversitesi, Malatya.
- Küçük, D. (2016). *Affetme, Affetmeme, Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Denizli: Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Lamontagne, L. L., J. T. Hepworth, M. H. Salisbury ve L. P. Riley. (2003). Optimism, Anxiety, And Coping In Parents Of Children Hospitalized For Spinal Surgery. *Appl Nurs Res*, 16(4), 228-35.
- Lin, Y., E. L. Jr. Worthington, B. J. Griffin, C. L. Greer, A. Opare- Henaku, C. Lavelock, J. N. Hook, M. Y. Ho ve H. Muller. (2014). Efficacy of REACH Forgiveness Across Cultures. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 781–793.
- Lyubomirsky, S., L. King ve E. Diener. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?, *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Macaskill, A. (2007). Exploring Religious Involvement, Forgiveness, Trust and Cynicism. *Mental Health, Religion & Culture*, 10 (3), 213.
- Maltby, J. A. Macaskill ve L. Day. (2001). Failure To Forgive Self And Others: A Replication and Extension of The Relationship Between Forgiveness, Personality, Social Desirability and General Health. *Personality and Individual Differences*, 30(5), 881-885.
- Maltby, J., L. Day ve L. Barber. (2005). Forgiveness and Happiness. The Differing Contexts of Forgiveness Using the Distinction Between Hedonic and Eudaimonic Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 1-13.
- McCullough, M. E. (2001). *Forgiving*. In C.R. Snyder (Ed.), *Coping With Stress: Effective People and Processes* (s. 93-113). New York: Oxford University Press.
- McCullough, M. E., F. D. Fincham ve J. Tsang. (2003). Forgiveness, Forbearance, and Time: The Temporal Unfolding of Transgression-Related Interpersonal Motivations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 540–557.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as Human Strength: Theory, Measurement, and Links To Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 43.

- McCullough, M. E., Jr, E. L. Worthington ve K. C. Rachal. (1997). Interpersonal Forgiving In Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321-336.
- McCullough, M. E., K.C. Rachal, S.J. Sandage, E.L. Worthington, S.W. Brown ve T.L. Hight. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1586-1603.
- McCullough, M. E., C. G. Bellah, S. D. Kilpatrick ve J. L. Johnson. (2001). Vengefulness: Relationships With Forgiveness, Rumination, Well-Being, and The Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(5), 601-610.
- Muchinsky, P. M. (2000). Emotions in The Workplace: The Neglect of Organizational Behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 801-805.
- Murphy, J. G. ve J. Hampton. (1988). Forgiveness and Mercy. USA: Cambridge University Press.
- Murray, N., H. Sujan, E. R. Hirt ve M. Sujan. (1990). The Influence Of Mood On Categorization: A Cognitive Flexibility Interpretation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 411-425.
- Naktiyok: (2019). *Örgütsel Stres & Yaşam Doyumu*, Ankara: Gazi Kitabevi.
- Neugarten, B. L. R. J. Havighurst ve S. S. Tobin. (1961). The Measurement of the Life Satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.
- Nussbaum, M. J. (2004). Hiding From Humanity: Disgust, Shame, and The Law, New Jersey: Princeton University Press.
- Orathinkal, A. J. ve A. Vansteenwegen. (2007). Religiosity, and Forgiveness among First-Married, and Remarried Adults. *Mental Health, Religion & Culture*, 10(4), 379-394.
- Osmanoğlu E. ve H. İ. Kaya. (2013). Öğretmen Adayların Yükseköğretime Dair Memnuniyet Durumları ile Öznel İyi Oluş Durumlarının Değerlendirilmesi: Kafkas Üniversite Örneği. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12, 45-70.
- Öğretir, D. A. (2004). *Pozitif Düşünmeye Dayalı Grup Eğitimi Programının Annelerin Benlik Algısı, Eşlerine ve Çocuklarına Yönelik Tutumları ile Kendini Denetleme Becerisi ve Otomatik Düşünceleri Üzerinde Etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Önder, F. (2015). *Öznel İyi Olma*. (Ed. S. Doğan). Yaşam Doyumu (1. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Özdevecioğlu, M. ve N. Ç. Doruk. (2009). Organizasyonlarda İş-Aile ve Aile İş Çatışmalarının Çalışanların İş ve Yaşam Tatminleri Üzerindeki Etkisi. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 33(1), 69-99.
- Özdemir, Y. ve N. Koruklu. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Değerler ve Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 190-210.
- Özdemir, M. ve M. Dilekmen. (2016). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Duygusal Zekâ ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 98-113.
- Özdoğan, Ö. (2006). İnsanı Anlamaya Yönelik Bir Yaklaşım: Pastoral Psikoloji. *AÜİFD*, 47(2), 127-141.
- Özer, M. ve Ö. Özsoy Karabulut. (2003). Yaşlılarda Yaşam Doyumu, Derleme, Ege Üniversitesi, Hemşirelik Yüksekokulu, Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı, İzmir, *Türk Geriatri Dergisi*, 6 (2), 72-74.
- Öztürk, M. ve M. Yıldız. (2017). Yaşam Doyumu ve Suç Korkusu Arasındaki İlişki (Mersin Örneği). *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(1), 657-674.
- Öztörel, İ. (2018). *Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Sağlamlık, Yaşam Doyumu ve Affetme Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Kıbrıs: Yakın Doğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Peterson, C., N. Park ve M. E. Seligman. (2005). Orientations To Happiness and Life Satisfaction: The Full Life Versus The Empty Life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25-41.
- Rye, M. S. ve K. I. Pargament. (2002). Forgiveness and Romantic Relationships In College: Can It Heal The Wounded Heart?. *Journal of Clinical Psychology*, 58(4), 419-441.
- Saldamlı, A. (2008). Otel İşletmelerinde Bölüm Yöneticilerinin İş ve Yaşam Tatminini Belirlemeye Yönelik Bir Alan Araştırması, *Marmara Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, 25(2), 693-719.

Salık, H. (2017). *Olumlu Düşünme Becerileri ve Başa Çıkma Yeterliği Arasındaki İlişkinin Çeşitli Demografik Değişkenler Göz Önünde Bulundurularak İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Sandage, S. ve Jr, E. L. Worthington. (2010). Comparison of Two Group Interventions To Promote Forgiveness: Empathy As A Mediator of Change. *Journal of Mental Health Counseling*, 32(1), 35-57.

Satıcı, S. A. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Affetme, İntikam, Sosyal Bağlılık ve Öznel İyi Oluşları: Farklı Yapısal Modellerin Denenmesi Üzerine Bir Araştırma*. Doktora Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Scobie, E. D. ve G. E. W. Scobie. (1998). Damaging Events: the Perceived Need for Forgiveness. *Journal of the Theory of Social Behaviour*, 28, 373-400.

Seligman, M.E.P. ve M. Csikszentmihalyi. (2000). Positive Psychology: An Introduction, *American Psychologist*, 55(1), 5–14.

Seligman, M. E. (1998). What Is The Good Life. *APA Monitor*, 29(10), 2.

Seligman, M.E.P., R.M. Ernst, J. Gillham, K. Reivich ve M. Linkins. (2009). Positive Education: Positive Psychology and Classroom Interventions, *Oxford Review of Education*, 35(3), 293–311.

Sells, J. N. ve T. D. Hargrave. (1998). Forgiveness: A Review of the Theoretical and Empirical Literature. *Journal of Family Therapy*, 20, 21-36.

Sirgy, M.J. ve J. Wu. (2009). The Pleasant Life, the Engaged Life, and the Meaningful Life: What About the Balanced Life?, *Journal of Happiness Studies*, 10(2), 183–196.

Smith, E. E., Susan, N-H. Barbara L. Fredrickson, G. Loftus, R. ve J. B. Dary (2014). *Psikolojiye Giriş Atkinson ve Hailgard*. Çev. Öznur Öncül ve Deniz Ferhatoğlu. Ankara: Arkadaş Yayınevi.

Strelan, P. (2007). Who Forgive Others, Themselves and Situations? The Roles of Narcissism, Guilt, Self-Esteem and Agreeableness. *Personality and Individual Differences* 42, 259-269.

Şahan, H., M. Tekin, M. Yıldız, M. Eraslan, M. Yıldız, H. Sim ve D. Yarar. (2012). Examination of Self-Efficacy And Life Satisfaction Levels of Students Receiving Education In Schools of Physical Education and Sports. *International Journal of Social, Behavioral, Educational, Economic, Business and Industrial Engineering*, 6(6), 1461-1463.

Şahin, M. (2013). *Affedicilik ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Takaku, S. (2001). The Effects of Apology and Perspective Taking on Interpersonal Forgiveness: A Dissonance-attribution Model of Interpersonal Forgiveness. *Journal of Social Psychology*, 141, 494-508.

Tangney, J., Fee, R., Reinsmith, C., Boone, A. L. ve Lee, N. (1999). Assessing Individual Differences in The Propensity to Forgive. Paper presented at the annual meeting of the *American Psychological Association*, Boston, MA.

Tangney, J. P., A. L. Boone ve R. Dearing. (2005). Forgiving the Self: Conceptual Issues and Empirical Findings. In Worthington, Jr., E. L. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 143–158). New York: Routledge.

Tutar, H. (2015). *Davranış Bilimleri*, 2. Baskı, Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Uzun, G. (2018). *Ergenlerde İntikam, Affetme ve Suçluluk Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Lefkoşa: Yakın Doğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Taşkırmaz, M. (2020). *Duygusal Zekâ, Yaşam Doyumu ve Yılmazlık Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Kahramanmaraş: Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Taysi, E. (2007). *İkili İlişkilerde Bağışlama: İlişki Kalitesi ve Yüklemelerin Rolü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi.

Telman, N. (2006). *Pozitif Düşüncenin Sihirli Gücü*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.

Thompson, L.Y. Snyder, C.R., Hoffman, L., Michael, S.T., Rasmussen, H.N., Billings, L.S. (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations. *Journal of Personality*, 73, 313–359.

- Thoresen, C. E., A. H. S. Harris ve F. Luskin. (2000). Forgiveness and Health: An Unanswered Question. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research and Practice* (pp. 254– 280). New York: Guilford Press.
- Topbaşoğlu, T. (2016). *Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Öfke ve Affetme: Affetmenin Düzenleyici Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Denizli: Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Topbaşoğlu Altan, T. ve A. Çivitci. (2017). Öfke ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Affetmenin Düzenleyici Rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9 (18), 308-327.
- Toussaint, L. L., D. R. Williams, M. A. Musick ve S.A. Everson. (2001). Forgiveness and Health: Age Differences In A U.S. Probability Sample. *Journal of Adult Development*, 8, 249–257.
- Tse, W. S. ve T. H. J. Yip. (2009). Relationship Among Dispositional Forgiveness of Others, Interpersonal Adjustment and Psychological Well-Being: Implication For Interpersonal Theory Of Depression. *Personality and Individual Differences*, 46(3), 365-368.
- Tuncer, N. (2017). *Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Belirlenen Sosyal Anksiyete Düzeylerine Göre Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Turan, N. (2019). Akış Deneyimi Üzerine Genel Bir Literatür Taraması *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 37, 181-199.
- Türkdoğan, T. (2010). *Üniversite Öğrencilerinde Temel İhtiyaçların Karşılama Düzeyinin Özne İyi Oluş Düzeyini Yordamadaki Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Denizli: Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Türkoğlu, Z. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinde Sorun Çözme Becerileri İle Affedici Özellikleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Watson, D. (2000). *Mood and Temperament*, Guilford Press. New York.

- Watson, D., L.A. Clark ve A. Tellegen. (1988). Development and Validation of Brief Measure of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Wegner, D. M. (1997). When The Antidote Is The Poison: Ironic Mental Control Processes. *Psychological Science*, 8(3), 148-150.
- Wengler, L., ve A.S. Rosên, (2003). Measuring Optimism-Pessimism From Beliefs About Future Events. *Personality and Individual Differences*, Vol.28, 717-728.
- Williamson, I. Gonzales, M. H. (2007). The Subjective Experience of Forgiveness: Positive Construals of the Forgiveness Experience. *Journal of Social and Clinical and Psychology*, 26 (4), 407-446.
- Worthington, E. L. ve M. Scherer. (2004). Forgiveness Is An Emotion-Focused Coping Strategy That Can Reduce Health Risks and Promote Health Resilience: Theory, Review, And Hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3), 385-405.
- Worthington, E. L. Jr. (1998). An Empathy-Humility-Commitment Model of Forgiveness Applied Within Family Dyads. *Journal of Family Therapy*, 20, 59-76.
- Worthington, E. L. Jr., T. A. Kuruşu, W. Collins, J. W. Berry, J. S. Ripley ve S. N. Baier. (2000). Forgiving Usually Takes Time: A Lesson Learned By Studying Interventions To Promote Forgiveness. *Journal of Psychology and Theology*, 28(1), 3-20.
- Yar, D., S. Ulaş ve D. Vefikuluçay Yılmaz. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Rollerinin Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (13), 324-343.
- Yelpaze, İ. ve L. Yakar. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Bilişsel Esnekliklerinin İncelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* , 9 (54) , 913-935.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yıldırım, A. (2009). *Bağlanma Stilleri ile Bağışlama Arasındaki İlişkide Sorumluluk Yüklemelerinin Aracı Rolü*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, SBE.

- Yılmaz, A. (2001). Eşler Arasındaki Uyum: Kuramsal Yaklaşımlar ve Görgül Çalışmalar. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 4(4), 2001, 49-58.
- Ysseldyk, R., K. Matheson ve H. Anisman. (2007). Rumination: Bridging A Gap Between Forgiveness, Vengefulness, and Psychological Health. *Personality and Individual Differences*, 42(8), 1573-1584.
- Zechmeister, J. S. C. ve Romero. (2002). Victim and Offender Accounts of Interpersonal Conflict: Autobiographical Narratives of Forgiveness And Unforgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 675.
- Zhang, J., S. Zhao, D. Lester ve C. Zhou. (2013). Life Satisfaction and Its Correlates Among College Students In China: A Test Of Social Reference Theory. *Asian J Psychiatr*, 10, 17-20.
- Zhu, H. (2015). Social Support and Affect Balance Mediate The Association Between Forgiveness and Life Satisfaction. *Social Indicators Research*.
- Zubaroğlu Yanardağ, M. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Pozitif- Negatif Duygu ve Sosyal Desteğin İncelenmesi: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Örneği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 9, 22, 278-294.

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcı,

Bu anket formu, “Üniversite Öğrencilerinde Affediciliğin, Pozitif Düşünme ve Yaşam Doyumu İle İlişkisi” başlıklı yüksek lisans tezi kapsamında hazırlanmıştır. Anketten elde edilecek veriler tamamen bilimsel amaçlı kullanılacak olup herhangi bir kişi/kurum ile paylaşılmayacaktır. Yapacağınız katkı ve katılımdan ötürü şimdiden teşekkürlerimi sunarım.

Sinem BAĞCI KESKİN

1. Cinsiyetiniz?

Erkek ()

Kadın ()

2. Yaşınız?

18-21 yaş ()

22-25 yaş ()

26-29 yaş ()

30-35 yaş ()

3. Kaçınıcı sınıfta okumaktasınız?

1. sınıf ()

2. sınıf ()

3. sınıf ()

4. Sınıf ()

4. Eğitim sürecinde nerede kalmaktasınız?

Ailemin yanında ()

Devlet yurdunda ()

Özel yurt-pansiyonda ()

Akrabalarımın yanında ()

Arkadaşlarımla birlikte ()

Tek başına evde ()

Ek 2. Heartland Affetme Ölçeği

Hayatımız boyunca, kendi davranışlarımız, başkalarının davranışları veya kontrolümüz dışındaki durumlar nedeniyle olumsuz olaylar yaşayabiliriz. Bu olumsuz yaşantıların ardından belli bir zaman geçtikten sonra, kendimiz, diğer insanlar veya yaşanan durumlar hakkında olumsuz duygu veya düşüncelerimiz olabilir. Bu tür olumsuz olaylara genel olarak nasıl tepki verdiğinizi düşününüz ve aşağıda verilen her ifadenin yanına, tarif edilen olumsuz duruma genellikle nasıl tepki verdiğinizi ifade eden sayıyı (aşağıdaki 7’li değerlendirme ölçeğine göre) yazınız. Vereceğiniz yanıtlarda doğru veya yanlış cevap yoktur. Lütfen yanıtlarınızda olabildiğince dürüst ve samimi olunuz.

1	2	3	4	5	6	7
Beni hiç		Beni pek		Beni biraz		Beni tamamen
yansıtmıyor		yansıtmıyor		yansıtıyor		yansıtıyor
___ İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.						
___ Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım.						
___ Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmemde bana yardımcı olur.						
___ İşleri berbat ettiğimde, kendimi kabul etmek benim için gerçekten çok zordur.						
___ Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum.						
___ Hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ya da yaptığım olumsuz şeyler için kendimi eleştirmeyi durduramam.						
___ Yaptığının yanlış olduğunu düşündüğüm kişiyi cezalandırmayı sürdürürüm.						
___ Beni incitenlere karşı zamanla daha anlayışlı olurum.						
___ Beni incitenlere karşı katı olmaya devam ederim.						
___ Başkaları bana geçmişte zarar vermiş de olsa, eninde sonunda onları iyi insanlar olarak görebilirim.						
___ Başkaları bana kötü davranırsa, onların hakkında kötü düşünmeye devam ederim.						
___ Biri beni hayal kırıklığına uğrattığında, bu olayı eninde sonunda geçmişte bırakabilirim.						
___ Kontrol edilemeyen nedenlerden dolayı işler ters gittiğinde, onlar hakkında olumsuz düşüncelere takılıp kalırım.						
___ Hayatımdaki kötü durumlara zamanla daha anlayışlı olabilirim.						
___ Hayatımdaki kontrol edilemeyen durumlar yüzünden hayal kırıklığına uğrarsam, onlar hakkında olumsuz düşünmeyi sürdürürüm.						

____Hayatımdaki kötü durumlarla eninde sonunda barışıırım.

____Kimsenin hatası olmayan olumsuz durumları kabullenmek benim için gerçekten çok zordur.

____Kimsenin kontrolünde olmayan kötü durumlarla ilgili olumsuz düşüncelerimden, eninde sonunda kurtulurum.



Ek 3. Pozitif- Negatif Duygu Ölçeği

	Hiç	Biraz	Ortalama	Oldukça	Çok fazla
1- İlgili	1	2	3	4	5
2- Sıkıntılı	1	2	3	4	5
3- Heyecanlı	1	2	3	4	5
4- Mutsuz	1	2	3	4	5
5- Güçlü	1	2	3	4	5
6- Suçlu	1	2	3	4	5
7- Ürkmüş	1	2	3	4	5
8- Düşmanca	1	2	3	4	5
9- Hevesli	1	2	3	4	5
10- Gururlu	1	2	3	4	5
11- Asabi	1	2	3	4	5
12- Uyanık	1	2	3	4	5
13- Utanmış	1	2	3	4	5
14- İlhamlı (düşüncelerle dolu)	1	2	3	4	5
15- Sinirli	1	2	3	4	5
16- Kararlı	1	2	3	4	5
17- Dikkatli	1	2	3	4	5
18- Tedirgin	1	2	3	4	5
19- Aktif	1	2	3	4	5
20- Korkmuş	1	2	3	4	5

Ek 4. Yaşam Doyum Ölçeği

	Hiç katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Orta düzeyde katılıyorum	Büyük oranda katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1 İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.	1	2	3	4	5
2 Yaşam koşullarım mükemmeldir.	1	2	3	4	5
3 Yaşamımdan memnunum.	1	2	3	4	5
4 Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.	1	2	3	4	5
5 Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5